หลักการสวดมนต์
บทสวดภาษาไทย
บทสวดบรรเทากรรม

ชมรมผลดี

แจกสื่อธรรมะ สอนผลิตสื่อธรรมะ

www.jozho.net

อธิบายเกี่ยวกับเรื่อง
“การสวดมนต์”

ผลทางวิทยาศาสตร์ของการสวดมนต์

หลักการสวดมนต์ที่ถูกต้อง

การสวดมนต์ภาษาไทยล้วนดีอย่างไร

การสวดมนต์

(บทสวดมนต์ประจำวันภาษาไทย)

การสวดมนต์เป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลดีมากมายให้ชีวิต เป็นบุญทำได้ง่ายที่สุด ไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องเดินทางไปไหน แต่สวดอย่างไร ถึงได้อานิสงส์ เป็นประโยชน์จริง ควรเรียนรู้เพื่อความเข้าใจที่จำเป็นอย่างยิ่ง และมีผลต่อความสุขในชีวิตของตัวท่านเอง การเข้าใจหลักการก่อนปฏิบัติจำเป็นมาก เหมือนควรศึกษาแผนที่ให้ดีก่อนเดินทางไม่อย่างนั้น กว่าจะรู้ตัว อาจหลงทางไปไกล และหมดโอกาสย้อนกลับมาทางที่ถูกได้

เชิญพิสูจน์ พลังแห่งปีติ และปัญญา
ที่เกิดจากการสวดด้วยความเข้าใจ
กับบทสวดที่ใช้ภาษาเหมาะสมกับคนในยุคปัจจุบัน

โจโฉ : ชมรมผลดี www.jozho.net

ภาพปก : สุภัทรา เทียนส่ง

ธรรมบรรณาการ

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ศึกษาธรรมะ คือ.. ศึกษาความจริง

ความจริง..ทำให้เห็นทางที่เกิดประโยชน์สูงสุด
"ทุกข์".. เกิดเพราะไม่เข้าใจความจริง

ทำบุญเหมือนปลูกต้นไม้ ย่อมได้ผลตามสิ่งที่ปลูก
ผลบุญแต่ละด้าน มีอานิสงส์ต่างกัน ให้ผลต่างเวลากัน

เมื่อทำบุญได้ถูกธรรม ถูกทาง ถูกวิธี ถูกสถานที่และบุคคล
"ย่อมบรรเทาทุกข์ได้จริง เห็นผลทันตาในชาติปัจจุบัน"

"การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง"

(พุทธพจน์)

ไม่ว่ากำลังเผชิญความทุกข์และปัญหาอะไร ให้ท่องไว้ว่า... มันดีที่สุดสำหรับเราแล้ว มันเหมาะสมกับน้ำหนักกรรมที่เราเคยทำไว้แล้ว ถ้าระลึกไว้เสมอว่า..สิ่งที่กำลังเจอเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสิ่งที่เราเคยทำ (อาจย้อนไปไกลหลายชาติก่อน หรือชาตินี้ที่จำไม่ได้ หรือไม่ได้เจตนา) แค่เพียงใจยอมรับได้จริงว่าสมควรแล้ว น้ำหนักกรรมและความทุกข์จะลดลงทันที โดยไม่ต้องสงสัยว่า .. ทำไมฉันถึงซวยแบบนี้ ทำไมฉันถึงต้องเจอเรื่องแบบนี้?? จะมีกำลังใจในการเร่งทำความดีเพื่อบรรเทากรรมได้ยิ่งขึ้น และมากพอจนส่งผลให้เห็นทันใจในชาตินี้

แล้วทุกอย่างจะผ่านไป ไม่ว่าดีหรือร้าย สุดท้ายแทบไม่ต่างจากความฝัน ขอเพียงแค่อดทน รอให้มันผ่านไป ยุคนี้เป็นกลียุค คนจิตสำนึกต่ำลง คนทรามมากขึ้น ไม่แปลกที่จะโดนทำร้าย เอาเปรียบ และเรื่องกวนใจไม่จบสิ้น หลายเรื่องไม่ใช่เวรกรรมอะไร แต่เรากำลังอยู่ร่วมกับสัตว์เดรัจฉานในร่างคน หรือเปรต หรือสัตว์นรกในร่างคน เราจึงต้องถูกคนพวกนี้เบียดเบียนเป็นธรรมดา

การเกิดเป็นภัยอย่างยิ่ง เร่งรีบศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อตัดวงจรการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องกลับมาเจอกับสัตว์นรกในร่างคนแบบที่กำลังผจญอยู่นี่เป็นหนทางดีที่สุด ศาสนาพุทธสอนเรื่องการพ้นทุกข์ ซึ่งไม่ใช่การทำดีเพื่อมีสุขพ้นทุกข์แค่ในชาตินี้ แต่หมายถึงหยุดเวียนว่ายตายเกิดในชาติต่อ ๆ ไป ที่จะนำไปเจอทุกข์ใหม่อีกมากมายไม่จบสิ้น พระพุทธองค์ทรงผ่านการเกิดเป็นอะไรมาหลายอย่าง จนทรงรู้แจ้งว่าการเข้าถึงธรรมเท่านั้น ที่จะพาพ้นทุกข์ได้จริง

จงรีบเร่งกันเถิดในชาตินี้ เพราะอัตภาพมนุษย์เป็นภพภูมิเดียวที่ศึกษาบรรลุธรรมได้ง่ายที่สุด ควรสละเวลา.. สวดมนต์ฟังธรรม ศึกษาการเจริญสติแล้วนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน สะดวก ไม่เสียเงิน ทำได้ทุกเพศวัย ทุกเวลา

คุณรู้ไหมว่า..??

สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสติ ที่ถูกทาง

มีอานิสงส์มากกว่า.. "สร้างวัด"

“การสวดมนต์” ผลทางวิทยาศาสตร์

การสวดมนต์เป็นสิ่งที่ดีสำหรับทุกคนแต่ควรรู้หลักที่ถูกต้องด้วย บทสวดมนต์ไม่ต่างกับเพลง เป็นการแต่งคำสรรเสริญ หรือนำหลักธรรมมาย่อ ปรับรูปประโยค ใส่ทำนองให้ท่องจำได้ง่าย การสวดมนต์ที่ดีต้องเข้าใจความหมายด้วย คริสต์ อิสลาม เขาสวดแล้วเข้าใจ โดยเน้นสวดบูชาสิ่งสูงสุดคือ.. พระเจ้า สวดถวายด้วยจิตที่.. **“ให้”** แต่คนพุทธจำนวนมากกลับแปลไม่ออกและสวดเพื่อ **“เอา”** คือ.. สวดเพื่อหวังบุญ ขอพร ขอโชคลาภ หรือกลายเป็นพิธีกรรมขลัง ฯ

แทนที่จะสวดบูชาพระศาสดา กลับไปสวดบูชาเทพ-เทวดา ผี นางกวัก หวังจะให้ช่วยเรื่องต่างๆ แต่กลับไม่รู้ว่าการระลึกถึงสิ่งใด พลังสิ่งนั้นจะมาปรากฏอยู่ในใจเรา ไหว้ผี พลังผีก็เข้ามาในตัว ไหว้พระพุทธเจ้า พลังพุทธะก็ปรากฏขึ้นในใจ เมื่อทำเป็นประจำ พลังเข้มข้น อาจถึงขั้นขอพรจากตัวเองได้เลย จะบูชาทั้งที่เอาสิ่งสูงสุดเลยไม่ดีกว่าหรือ??

สมเด็จโตฯ ขณะธุดงค์ท่านมีคาถาสั้นๆ **“พุทธังสรณัง คัจฉามิ ฯลฯ”** ท่านสวดด้วยจิตแน่วแน่ด้วยขอมอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย จึงเป็นเกราะป้องกันได้แม้แต่คุณไสย์หรือภูติผีปีศาจ บทพาหุงฯ.. คือการเล่าเรื่องพระพุทธเจ้าชนะปัญหา ทั้งคนใส่ร้าย ช้างตกมัน ฯลฯ ให้ท่องสวดบ่อยๆ เพื่อดูเป็นตัวอย่างว่า พระพุทธเจ้ายิ่งใหญ่แค่ไหน แต่ท่านกลับชนะด้วยการไม่โกรธ ไม่ตอบโต้ ให้อภัย ดังนั้นเราต้องเอาอย่างท่าน แต่ทุกวันนี้กลับเผยแพร่ในเชิงอิทธิฤทธิ์ว่า สวดพาหุง สวดมงคลสูตร สวดฯลฯ 108 จบแล้วจะชนะทุกอย่าง จะร่ำรวย เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ์ (ช่างงมงาย ห่างไกลหลักศาสนาจริงๆ)

วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่า.. การฟังธรรม/สวดมนต์/ทำสมาธิ ดีต่อสุขภาพ คลื่นเสียงจากการสวดไปกระตุ้นต่อมในร่างกายทำงานดีขึ้น กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนตัวดี เช่น ซีโรโทนิน อ๊อกซิโตซิน เอ็นโดรฟิน ส่งให้อ่อนเยาว์ แก่ช้า ภูมิคุ้มกัน การเผาผลาญดีขึ้น ผู้ป่วยใช้ยาน้อยลง การรอดตายสูงขึ้น ช่วยลดการหลั่ง**"คอติซอล"** ที่หากมีปริมาณมากเกิน จะยับยั้งการสร้างภูมิคุ้มกัน ก่อโรคอ้วน กระดูกผุ ติดเชื้อง่าย อ่อนแอ ก่อโรคมากมาย (เป็นสารพิษที่เกิดจากจิตเป็นอกุศล คือ.. ความเครียด กังวล ความชั่ว โกรธ เห็นแก่ตัว ฯ)

สมองมนุษย์แบ่งง่ายๆ เป็นสามส่วนคือ...1.ส่วนจิตสำนึก รู้ผิดชอบชั่วดี 2.ส่วนความจำและอารมณ์ 3.ส่วนเล็กสุด-สมองแบบสัตว์เดรัจฉาน (การเอาตัวรอด กิน สืบพันธ์) **ความเครียด โกรธ เกลียด เห็นแก่ตัว หรือ อกุศลจิต ทำให้สมองส่วนสัตว์โตขึ้น ทำงานดีขึ้น** จึงมีจิตสำนึกต่ำลงตามลำดับ การผิดศีลแต่ละข้อ ส่งให้เกิดเครียดสะสม มีผลต่อสมองด้วย เช่น.. การฆ่าสัตว์ ลักขโมย เป็นชู้ พูดคำหยาบ กินเหล้า ทั้งหมดจะกระตุ้นการพัฒนาสมองส่วนสัตว์เดรัจฉานให้เติบโต และกดสมองส่วนจิตสำนึกไว้ เมื่อผิดศีลบ่อย ต่อมาจะคิดอะไรเหมือนสัตว์ ห่วงแค่การกิน ถ่าย ผสมพันธ์ และเอาตัวรอด นานวันจะไม่เข้าใจเรื่องบุญคุณ ศีลธรรม มารยาท ฯลฯ

เห็นชัดสุดเวลากินเหล้า สมองจิตสำนึกจะถูกกดและปลดปล่อยสมองแบบสัตว์ออกมา เวลาเมาจึงอาจทำตัวไม่ต่างกับสัตว์ ไม่สามารถเข้าใจเหตุผลได้ เวลาหิวจัด ทะเลาะกัน เศร้าใจ ร้องไห้ เครียด เป็นภาวะที่สมองสัตว์เดรัจฉานทำงาน การสั่งสอนหรือลงโทษในเวลาไม่พร้อม ทำให้ไม่สามารถจดจำคำสอนหรือเข้าใจเหตุผลจนเลิกทำผิด แต่ไม่ทำผิดเพราะกลัวโดนทำโทษเท่านั้น พอเผลอหรือมีโอกาสก็จะทำอีก (พระพุทธองค์จะสอนใคร ยังทรงรอให้กินอิ่ม นั่งพักให้หายเหนื่อย หรือให้สภาพจิตพร้อมจะรับฟังก่อนเท่านั้น)

เรื่องของสมองทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นว่าการกระทำแต่ละอย่าง แม้การรักษาศีล ก็เพื่อคงจิตสำนึกไว้ ไม่ให้จิตไหลลงต่ำเท่าสัตว์เดรัจฉาน ไม่ใช่แค่เพื่อให้อยู่กันอย่างปกติหรือเป็นหน้าที่ที่ควรกระทำ จิตที่สะสมนิสัยเดรัจฉานตายไปจึงต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน นี่คือกฎของวิทยาศาสตร์ทางจิตที่นำมาอธิบายหลักทางศาสนาได้ว่า.. **ทำไมมนุษย์ต้องมีศีลห้า**??!! สมองส่วนสัตว์เดรัจฉานจะพัฒนาโตขึ้นและควบคุมคนนั้นได้ ยังมีปัจจัยอื่นอีกมากมายเช่น.. การเล่นเกมที่มุ่งเน้นการทำลายล้าง กำจัดศัตรู ให้สังเกตุว่า.. การฆ่าในเกมจะสะสมความสะใจที่ได้ฆ่าหรือทำร้าย ทำลายสิ่งอื่น เกิดความเครียดแฝงไว้เรื่อย

การขโมยผักในเฟซบุ๊ก อาจถือว่าผิดศีลข้อสอง เพราะมีเจ้าของ เจ้าของมีการหวง รู้สึกเสียดาย เสียใจเมื่อต้องสูญเสียของไป เป็นการเพิ่มความเห็นแก่ตัวให้กับผู้เล่นที่ชอบและดีใจที่ได้ขโมย สิ่งเหล่านี้ส่งต่อไปยังสมอง สะสมนิสัยขี้โขมยไว้ สมองส่วนสัตว์จะเจริญเติบโตได้ดี พอในชีวิตจริงจะเริ่มเห็นการขโมยหรือการเอาเปรียบคนอื่นเป็นเรื่องปกติ เพราะสมองส่วนจิตสำนึกไม่ได้ถูกพัฒนาหรือถูกกดไว้จากการกระทำเป็นประจำของตนเอง

การสวดมนต์ ฟังธรรมหรือเพลงบรรเลง การไปทำบุญ(ด้วยจิตบริสุทธิ์) จะช่วยปรับคลื่นสมองให้สงบลง ลดความเครียดสะสม ป้องกันสมองส่วนสัตว์เดรัจฉานเติบโต ทำให้ความจำดีขึ้น มองโลกแง่ดีขึ้น รู้ผิดชอบชั่วดีมากขึ้น มองเห็นความจริงได้ชัดขึ้น ในคนทั่วไปมักจะมีคลื่นสมองในระดับเบต้า แต่การทดลองพบคนประสบความสำเร็จมีคลื่นสมองทั้งสี่แบบสลับกัน (เบต้า อัลฟ่า เธต้า เดลต้า) จิตที่วุ่นวาย คลื่นสมองที่วิ่งเร็ว ทำให้จดจำได้น้อยลง คิดวิเคราะห์อะไรไม่ลึกซึ้ง จะมองโลกในแง่ร้าย หงุดหงิดโมโหง่าย ก้าวร้าว ฯลฯ

(เนื้อสัตว์ หวาน-ไขมัน มีส่วนให้คลื่นสมองวิ่งเร็ว : ความเครียดทำสมองหดตัว)

มีงานวิจัยทั่วโลกยอมรับว่า คลื่นสมองที่สงบลง ทำให้เรียนเก่ง อารมณ์ดี และไอคิวสูงขึ้น ถ้ามองแง่นี้ จะเห็นว่าแค่การสวดมนต์ ก็ป้องกันจิตไหลลงต่ำ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมองส่วนมนุษย์สมบูรณ์ สามารถคิดงานได้ลึกซึ้งขึ้น เมื่อฉลาดและอารมณ์ดี จะส่งผลต่อชีวิตที่ก้าวหน้าทางหน้าที่การงานหรือมีความสุขกับชีวิตประจำวัน ได้มากขึ้น เป็นการยืนยันด้วยหลักวิทยาศาสตร์ว่า.. การสวดมนต์ทำให้ชีวิตดีขึ้นได้จริง ยังมีการทดลองเรื่องผลึกน้ำและออร่า พบว่า เสียงสวดมนต์ช่วยให้ผลึกของน้ำในการทดลอง มีรูปร่างสมบูรณ์และเรียงตัวเป็นระเบียบ แสงพลังงานออร่ามีสีที่บ่งบอกถึงพลังงานในเชิงบวก

บทสวดที่นำมาทดลองของชาวพุทธ พบว่า.. บทพุทธคุณ **(อิติปิโสฯ)** เป็นบทที่ให้พลังงานดีที่สุด คุณดังตฤณเคยกล่าวไว้ว่า “ชาวพุทธเรามีของดีอยู่กับตัวแล้ว ไม่จำเป็นต้องพกเครื่องลางของขลังอะไรอีก แค่สวดพุทธคุณเป็นประจำก็พอ” ซึ่งครูบาอาจารย์อีกหลายท่านต่างยืนยันว่าสวดบทพุทธคุณดีที่สุด

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ได้เทศน์สอนให้ศิษย์ฟังว่า.. หลวงพ่อเอาแต่ปฏิบัติภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ อยากได้อะไรก็มีคนเอามาให้ แม้แต่เหล็กไหล ได้มาเขาให้ปาลงน้ำ ไม่กี่วันก็กลับมาอยู่ในพานดอกไม้ อยู่ลึกเข้าไปในดอกบัวที่กลีบปิดสนิท กระแสความดีเป็นพลังดึงดูดและนำสิ่งดีๆ มาให้ได้จริงๆ ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอพรจากใคร ทำดีแล้วสิ่งดีๆจะมาเอง (ระวังคนหลอกลวงเรื่องของขลังนะ)

การสวดมนต์ หากมองในแง่มุมวิทยาศาสตร์ส่งผลดีหลายด้าน เป็นการทำบุญที่ง่ายที่สุดโดยไม่ต้องใช้เงิน ผมเองเคยมีปัญหากับที่บ้าน หลังแยกมาอยู่คนเดียว พอเริ่มจริงจังกับธรรมะก็สวดทำวัตรเช้า-เย็นทุกวัน สวดติดต่อกันไม่กี่เดือน เกิดสำนึกบุญคุณพ่อแม่ รู้สึกรักพ่อแม่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ จนแปลกใจว่าทำไมถึงเปลี่ยนความคิดได้ขนาดนี้ พึ่งมาหายสงสัยเมื่อเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง

ดังนั้นถ้าอยากให้ลูกหรือนักเรียนเป็นคนดี ควรเริ่มด้วยสวดมนต์ทั้งเช้าและก่อนนอนให้ได้ทุกวัน ป้องกันสมองส่วนเดรัจฉานไม่ให้โต และส่งเสริมสมองมนุษย์ส่วนจิตสำนึกให้แข็งแรง แก้ปัญหาที่ต้นเหตุจะง่ายกว่าการมานั่งด่านั่งบ่นหรือลงโทษด้วยความรุนแรง ถ้าฝึกแต่เล็กจะมีผลต่อสมองได้ดีกว่ามาฝึกตอนโต

หมายเหตุ : ควรสวดมนต์แบบถูกต้อง-เต็มใจ มีความสุขในการสวด ไม่ใช่สวดไปเครียดไปเพราะโดนบังคับ หรือสวดแปลไม่ออก-ภาษาโบราณ ซึ่งทำให้เบื่อง่ายเพราะไม่เข้าใจความหมาย : สถานที่ อากาศ ความสัปปายะ ความเบาสบายในการสวดหรือการปฏิบัติธรรม ฟังธรรม สำคัญมาก คลื่นสมองจะสงบจนจิตสำนึกทำงานได้จริง ร่างกาย จิตใจต้องเบาสบาย ไม่หิว ไม่ร้อน ไม่เหนื่อย ไม่เครียดกังวล ฯ (บังคับเด็กสวด-ทำกิจกรรมกลางแดดตอนเช้านี่ไม่เข้าท่าเลย)

ให้สังเกตว่าบรรยากาศในการเพิ่มกิเลส เช่น การไปดูหนัง ฟังเพลง ฯ บรรยากาศ-สถานที่อำนวยความสบายใจได้มาก แต่การเสริมสร้างคุณธรรม ทำบุญ การอบรมธรรมะ ฯ มักมีสิ่งแวดล้อม สถานที่ ที่ชวนน่าเบื่อ ร้อน ไม่สะดวกสบาย ไม่เอื้อต่อคลื่นสมองสงบ **สวดมนต์หลังตื่น-ก่อนนอนมีผลดีที่สุด** เพราะไร้ความกังวลกับภาระ พร้อมจะพักผ่อน ข้อมูลดี ๆ ที่ท่องบ่นก่อนนอนจะซึมซับเข้าสู่จิตใต้สำนึกได้ง่ายขึ้น การสวดหลังตื่นจะสร้างกระแสความผ่องใสให้จิตและสมองปลอดโปร่ง ทำงานดี เป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่ดีด้วยใจเบิกบาน

เด็กและคนเริ่มต้น ควรสวดภาษาไทยล้วนดีที่สุด สวดแบบเข้าใจเกิดปัญญากว่าสวดแบบงมงายไม่รู้ความหมายเห็นเป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ คลื่นสมองสงบช่วยให้คิดลึกซึ้ง รับข้อมูลได้ดี : บางลัทธิสวดมนต์เคร่งครัด แต่บางคนกลับหลงผิด ไร้ศีลธรรม หรืองมงายเรื่องไร้เหตุผล เพราะมีอคติแฝง หรือโดนจูงจิตด้วยข้อมูลที่ผิดในขณะที่คลื่นสมองสงบ (สะกดจิตมวลชน) ทำให้หลงเข้าใจผิด ทำผิดแต่คิดว่าทำถูกแล้ว การเลือกเชื่อผู้นำทางศาสนา การศึกษาให้รอบคอบ เผื่อใจรับข้อมูลอื่นบ้าง จำเป็นมาก **เพราะเมื่อฝังในจิตใต้สำนึกแล้ว ถอนยาก!!**

เกี่ยวกับการสวดมนต์

ชาวพุทธส่วนใหญ่นิยมสวดมนต์กันมากและมีการทำซีดีแจกอย่างแพร่หลาย การสวดมนต์ที่ดีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้คำแปล ชาวไทยพุทธส่วนใหญ่ งมงายกับการสวดมนต์จนเข้าใจผิด สวดเป็นนกแก้วนกขุนทองโดยไม่รู้ความหมายและสวดแบบขาดสติ หลายคนสวดเพราะอยากรวย อยากโชคดี อยากได้บุญ แต่หาได้เป็นการสวดเพื่อให้เกิดบุญได้จริงสักเท่าไหร่เลย

สังเกตไหมว่า.. คนส่วนใหญ่ไปวัดทำบุญเพราะอยากได้บุญ แต่ไม่ค่อยคิดจะทำสิ่งที่เกิดเป็นผลบุญขึ้นจริง บุญที่เกิดได้เพราะสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์กับคนอื่น นำความสุขให้คนอื่น หรือผลบุญที่ทำให้ลดละกิเลสในตัวตนลงได้ แต่มักทำบุญเพื่อหวังผลเข้าหาตัวเอง อยากมีความสุข อยากรวย อยากโชคดี อยากถูกหวย อยากค้าขายดี อยากมีคนรัก .. สรุปแล้วหลายคนยิ่งไปทำบุญก็ยิ่งบ้าบุญ ยิ่งโลภในบุญ ทำบุญด้วยความโลภจะส่งผลเสียกลับมาได้มากมายอย่างไม่น่าเชื่อ ซึ่งได้เขียนไว้ในหัวข้ออื่นแล้ว

คนจำนวนมาก ทำบุญทำความดี ไหว้พระสวดมนต์ เพื่อหวังผลให้ตัวเอง หลายคนมีชีวิตเพื่อไหว้ขอพร หวังแต่ให้สิ่งที่มองไม่เห็นช่วยเหลือ บนบานศาลกล่าว ขอโชคลาภ หากสำเร็จ จะนำนั่นนู่นนี่มาถวาย ของจะแก้บนส่วนใหญ่ไร้สาระด้อยค่ามาก เปรียบเราขอให้เศรษฐีสักคนช่วยให้สมหวังอะไรสักอย่างแล้วจะเอาไข่ต้ม ม้าไม้ หรืออะไรก็ตามไปให้ แค่คนรวยธรรมดายังไม่อยากได้ เพราะเขามีปัญญาซื้อกินเองได้ ของบางอย่างใช้ประโยชน์ไม่ได้ เช่น.. ตุ๊กตาไม้ หรืออื่น ๆ แล้วนับประสาอะไรกับเทวดาถ้าหากมีฤทธิ์มากขนาดบันดาลอะไรให้เราได้ จะมานั่งกินไข่ต้ม เล่นตุ๊กตาไม้ ชื่นชอบอวัยวะเพศเทียม (ปลัดขิก) คนธรรมดายังไม่สน เทวดามีอาหารทิพย์ มีทุกอย่างดีกว่าของในโลกหลายเท่า

ของแบบที่เราชอบเอาไปแก้บนกันนี่ ท่านจะสน จะอยากได้จริงเหรอ?? มีก็แต่ผีชั้นต่ำ กับเทวดาปัญญาอ่อนเท่านั้นที่ชอบของพวกนี้ สำหรับสิ่งที่ท่านขาดจริงคือ.. ไม่สามารถทำบุญได้อย่างมนุษย์ นั่นแหละจึงอาจต้องอาศัยมนุษย์ช่วยสร้างบารมี หรืออยากเห็นพวกเราทำความดีกันมากๆ คล้ายผู้ใหญ่ใจบุญเห็นเด็กทำความดีย่อมมีจิตเมตตาอยากสนับสนุนช่วยเหลือ

สำหรับเทวดานั้น หากท่านจะยินดีในสิ่งที่เราถวายจริง ๆ คือการทำความดี หมั่นทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ถวายท่าน แล้วอาศัยบุญที่เราทำเป็นต้นเหตุในการอธิษฐานขอให้ได้สิ่งที่ปรารถนา (ซึ่งเทวดาอาจช่วยส่งเสริมหรือเร่งผลให้ได้ในบางเรื่อง) จะเป็นสิ่งที่เป็นจริงได้ง่ายกว่า การขอลอยๆ จากสิ่งที่มองไม่เห็นโดยไร้เหตุผลและ.. **“การติดสินบนด้วยของปัญญาอ่อน”**

หากวันหนึ่งผมเอาสากกะเบือมาผูกผ้าแล้วเอาของมาเซ่นไหว้ คุณเชื่อหรือไม่ จะมีคนมาทำตามและมาขอพร แล้วจะปรากฏว่ามีคนได้จริง จนต้องมาแก้บน เพราะมันเป็นหลักสถิติตามธรรมดาที่คนขอร้อยคน ต้องมีคนได้สักคนอยู่แล้ว เหมือนไปเกณฑ์ทหาร มันมีใบดำใบแดงในสัดส่วนที่ชัดเจน หากทุกคนแห่มาขอสากกะเบือที่ผมเอามาตั้งให้บูชา จะมีคนโดนใบดำเยอะกว่าคนโดนใบแดง แล้วคนที่โดนใบดำก็จะมาแก้บน แล้วลือกันว่าที่นี่ศักดิ์สิทธิ์!! ทั้งที่จริงขอไม่ขอมันก็มีใบดำใบแดงเท่าเดิม แล้วคนที่โดนใบแดงหละ จะหาว่าไม่ศักดิ์สิทธิ์เหรอ เทวดาใจร้ายไม่ช่วยเหรอ?? ส่วนใหญ่ตามศาลต่าง ๆ คนขอไม่ได้อาจมีจำนวนมากกว่าเยอะ ต่างก็ทำใจว่าดวงไม่ดี แล้วไปหาศาลอื่นขอใหม่อีกที

เทวดาหากจะช่วยเราได้จริง ต้องเนื่องด้วยบุญเก่าของเรา เหมือนเราต้องเรียนหนังสือให้เก่งก่อน ผู้ใหญ่จะฝากงานได้ เราต้องมีความสามารถในด้านนั้นมากพอด้วย แล้วเราจะทำงานได้นาน ได้ผลงานดีแค่ไหน มันอยู่ที่ทุนเก่าคือ.. เราเรียนและฝึกฝนมามากแค่ไหนด้วยเช่นกัน

หากไม่มีบุญเก่าไม่ทำต้นทุนไว้ เทวดาที่ไหนก็ช่วยไม่ได้ ให้อ้อนวอนขอร้อง ให้ติดสินบนยังไง ท่านก็ช่วยไม่ได้ ลองกลับไปดูในพระไตรปิฎกนะครับ แม้แต่พระพุทธเจ้า ซึ่งมีอิทธิฤทธิ์กว่าเทพทุกชั้น สามารถเนรมิตอะไรก็ได้ แต่กับคนที่ไม่เคยทำทาน ไม่มีบุญมาเลย ท่านช่วยอะไรไม่ได้เหมือนกัน หากการร้องขอเทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะมีผลได้กับทุกคนจริง พระพุทธองค์ซึ่งทรงฤทธิ์มหาศาลกว่าใครในสามโลก คงทรงเสกเป่าทีเดียวให้ทุกคนร่ำรวย โชคดี สมปรารถนากันทุกอย่างไปแล้ว แต่สมัยพุทธกาลนั้น ยังปรากฏมีคนจน มีคนโชคร้าย มีภัยพิบัติ มีโรคระบาด มีทุกอย่างอยู่ครบ ตามบุญกรรมที่ปั้นแต่งให้แต่ละคนเป็นไปตามสิ่งที่ตนเองทำไว้

มนุษย์เป็นภพเดียวที่ทำบุญได้สูงสุด สูงกระทั่งสามารถเป็นพระพุทธเจ้าให้เทวดามากราบไหว้ได้ แต่คนส่วนใหญ่กลับดูถูกตัวเอง ไม่รู้ถึงศักยภาพของตนเองว่าทำอะไรได้มากมาย กลับไปฝากชีวิตไว้กับเทวดาและสิ่งที่มองไม่เห็น ที่แม้จะมีฤทธิ์มากมายเท่าไหร่ ก็ยังทำบุญสร้างบารมี ได้ไม่เท่ามนุษย์เลย แทนที่จะไปร้องขอพรจากเทวดา ปรับเปลี่ยนเป็นการทำเพื่อถวาย ทำแทนท่านจะดีกว่า หรือทำเพื่อสะสมไว้ให้ตัวเองกลายเป็นเทวดาในวันข้างหน้า ไม่ใช่กลายเป็นผีคอยขอส่วนบุญตั้งแต่ยังไม่ทันตายแบบนี้

สำหรับการสวดมนต์นั้น จิตที่ตั้งไว้เพื่อการสรรเสริญบูชา หรือการสวดเพื่อคนอื่นจะมีผลกลับคืนมาได้ดีกว่าการสวดเพื่อตัวเอง บทสวดที่ครูบาอาจารย์หลายท่านยืนยันว่าดีที่สุด ขลังที่สุดคือ.. บทสรรเสริญพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นใหญ่กว่าเทวดาทั้งปวง แต่น่าแปลกที่คนส่วนใหญ่หลงลืมสิ่งสูงสุด ไปบูชาสิ่งรองลงมา เราควรใส่ใจการสรรเสริญบูชาองค์พระศาสดาผู้ที่เหล่าเทวดายังต้องก้มกราบบูชากันก่อน แล้วค่อยมาระลึกถึงคุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์ คุณเทวดาตามมาอีกที สวดพุทธคุณบทเดียวครอบจักรวาล และใช้สวดนำในทุกพิธีกรรม ซึ่งเรารู้จักกันในบท.. อิติปิโสฯ นั่นเอง

มีงานทดลองทางวิทยาศาสตร์ระบุชัดเจนว่า บทสวดต่างๆ โดยเฉพาะบทพุทธคุณ ส่งผลดีต่อสุขภาพ เปลียนโมเลกุลน้ำทั้งในและนอกร่างกายให้มีคุณสมบัติที่ดี มีผลให้แสงออร่าสว่างไสวมากขึ้นทั้งในร่างกายและในวัตถุ หากสวดเฉพาะบาลี แม้จะไม่เข้าใจความหมายเลย แต่ยังดีกว่าไม่ได้สวดเลย เพราะอย่างน้อย จิตยังได้ระลึกรู้อยู่ว่ากำลังท่องบ่นอยู่กับคำดีๆ ซึ่งใจเราจะรู้เองว่าเป็นของสูง และยังเสริมสติสมาธิให้ตนเองด้วย

แต่หากจะเป็นประโยชน์กว่านั้น ควรรู้ความหมาย น้อมใจคิดตามด้วย ถึงจะได้อนิสงส์ครบถ้วนอย่างที่พรรณาไว้ บทสวดหลายบทคือธรรมะที่ให้เรานำไปปฏิบัติ ไม่ใช่ท่องแล้วจะรวยจะโชคดี แต่ท่องแล้วนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน หายจากโรคได้เพราะพิจารณาตามบทสวดแล้วเกิดความเข้าใจธรรมจนจิตปล่อยวางได้ต่างหาก

เวลาพระให้พร ไม่ใช่ว่านั่งก้มพนมมือแล้วจะได้สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ลองแปลคำสวดที่ท่านให้พร จะรู้ว่าท่านกำลังสอนธรรมะเรา ท่านบอกให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน แล้วลาภ ยศ สรรเสริญ สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้น อ่อนน้อมถ่อมตน เช่น.. เป็นคนพูดจาเพราะ เรียบร้อย มีน้ำใจ ยิ้มแย้ม เคารพผู้ใหญ่ ไม่รังแกเด็ก ไม่ดูถูกคน ชอบช่วยเหลือ ทำได้แบบนี้อยู่ที่ไหน ทำอะไรก็เจริญ มีแต่คนรักเมตตาอยากช่วยเหลือ ทำบุญทุกครั้งท่านจะสอนแบบนี้ แต่เราไม่เคยแปลกัน จึงไม่เคยนำมาใช้ แล้วคิดแต่ว่าตั้งใจฟังพระสวดแล้วจะโชคดี

บทพาหุงฯ สวดเพื่อชนะปัญหาทุกอย่าง เอาแต่ท่อง แล้วจะชนะอย่างไร เมื่อคำแปลคือ พระพุทธองค์ทรงชนะปัญหา แม้แต่สัตว์ร้าย ด้วยพระมหาเมตตา แผ่เมตตาให้ ไม่ตอบโต้ ไม่โกรธ ให้อภัย ในที่สุดคนจ้องทำร้ายก็กลับใจหรือแพ้ภัยตัวเอง ท่องคาถานี้เรื่อยๆ จะได้ข้อคิด หากจะชนะทุกอย่างได้ ต้องนำมาใช้ เจอปัญหาต้องแก้ด้วยเมตตาเหมือนพระองค์ จึงจะชนะปัญหาได้จริง

ไม่ใช่ท่องเป็นนกแก้วนกขุนทอง แล้วหวังว่าปัญหามันจะหายไป หรือชนะภัยได้ทุกสิ่ง น่าเสียดายที่บทสวดดี ๆ ที่ท่านต้องการให้เรานำมาท่องบ่นเพื่อจดจำและนำไปใช้ กลับกลายเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ที่มีความขลังในเรื่องอภินิหารและนำมาเผยแพร่ท่องบ่นอย่างงมงายด้วยความโลภในบุญ เพื่อความสุขของตัวเอง ไม่ใช่บุญแท้ที่ทำเพื่อคนอื่น หรือเพื่อขัดเกลากิเลสในใจตนเอง

การสวดมนต์เป็นพื้นฐานที่ดีที่ควรทำทุกวันเป็นประจำ เพราะจะทำให้จิตเราเคยชินกับของสูงและเกิดพลังงานบางอย่างซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ หลายคนสวดมนต์ไปเรื่อย ๆ จะพบว่ามีสติ มีปัญญาและคิดอะไรได้มากขึ้น รวมถึงมองเห็นชัดว่าอะไรดีไม่ดี จะมีความกตัญญูรู้คุณมากขึ้นไปเองโดยอัตโนมัติ เพราะจิตมันชินกับของสูง จะคิดอ่านแบบสิ่งมีชิวิตชั้นสูง คนที่ปล่อยให้จิตตกต่ำ คุ้นชินกับคำด่า คุ้นชินละครน้ำเน่า หมกมุ่นปัญหาการเมืองและเรื่องวุ่นวายทางโลก จิตและสามัญสำนึกจะค่อย ๆ ต่ำลงจนอยู่ระดับเดียวกับสัตว์เดรัจฉาน จะเริ่มเห็นว่าบาปบุญไม่มี บุญคุณไม่มี การเอาเปรียบคนอื่นเป็นเรื่องปกติที่สัตว์ใหญ่ต้องกินสัตว์น้อย

การสวดมนต์ทำสมาธิเป็นเพียงส่วนหนึ่งในศาสนาเท่านั้น แต่หลายคนเข้าใจว่าเป็นหลักสำคัญของพุทธ ซึ่งแท้จริงคือ.. **"การเจริญสติ"** เป็นสิ่งที่ทำให้พุทธต่างจากศาสนาอื่น เหนือไปจากการสอนให้เป็นคนดี แต่เป็นการสอนให้คนดีสามารถมีสุขได้แม้ในความทุกข์ และมุ่งไปสู่การพ้นทุกข์ไม่ต้องเวียนว่ายหรือไปเสวยสุขที่ไหนอีกแล้ว

อยากมีชีวิตดี อยากให้ลูกหลานเป็นคนดี เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการสวดมนต์ทุกวัน ภาษาบาลีจำเป็นต่อการสืบทอดเพื่อไม่ให้ความหมายผิดเพี้ยน นั่นเป็นภาษาที่อนุรักษ์ไว้สำหรับพระและนักบวช แต่สำหรับชาวบ้านทั่วไป ควรสวดแปลเพื่อได้ประโยชน์อย่างแท้จริง

หากมีเวลาน้อยให้เลือกสวดภาษาไทยอย่างเดียวได้เลย เพราะบุญเกิดจากความเข้าใจในบทสวดมีพลังมากกว่าบุญที่เกิดจากการสวดแบบไม่เข้าใจ ทดลองแล้วจะรู้ว่าการสวดไทยล้วน ที่เข้าใจความหมายได้ไตร่ตรองตามไปด้วย มันกระชับ ก่อเกิดปัญญา เกิดปีติศรัทธา มากกว่าการสวดที่แปลไม่ออกอย่างไร

นอกจากสวดมนต์เป็นประจำแล้ว การสละเวลาอย่างน้อยวันละ 5 นาที เพื่อฟังธรรม จำเป็นอย่างยิ่ง เราเสียเวลามากมายเพื่อเรียนเรื่องที่ช่วยเราดับทุกข์ไม่ได้ แต่สิ่งที่ให้ความสุขแท้จริง และส่งต่อไปอีกหลายชาติข้างหน้า เรากลับไม่ใส่ใจ **หาข้ออ้างได้ตลอดว่า.. "ไม่มีเวลา**"

หากไม่ฟังให้เข้าใจเสียก่อน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะเกิดขึ้นได้อย่างไร บุญที่ถูกทางเหมือนการเล่นหุ้น ที่ลงทุนน้อยแต่อาจได้ผลตอบแทนสูง หากรู้ข้อมูลเชิงลึกมากกว่าคนอื่น หากไม่ศึกษาธรรมะให้เข้าใจจริง อาจเสียเวลาทำบุญแบบไร้สาระ ที่ไม่เกิดเป็นบุญขึ้นมาให้ได้จริงเลย จะยอมเสียชาตินี้ไปฟรีๆ อย่างนั้นหรือ??

หมายเหตุ: คนจำนวนมากต้องทุกข์เพราะตัวเองทั้งนั้น ถ้าแนะนำให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สูง ได้บุญมากอย่างการสวดมนต์ ฟังธรรม จะบอกไม่มีเวลา แต่พอให้ย้อนมองว่าแต่ละวันทำอะไรบ้าง กลับพบว่ามีเวลาทำสิ่งไร้สาระทั้งวัน ด้วยการ.. ส่องเฟซบุ๊กคนอื่น ตามอ่านกระทู้ในเว็บบอร์ด หรือหัวข้อข่าวต่าง ๆ เมามันกับการเข้าข้าง ร่วมรุมด่า วิจารณ์ข้อเสียของคนอื่น มีเวลาแต่งหน้าทำผม ดูละคร วันละหลายนาทีถึงหลายชั่วโมง คุยโทรศัพท์-ไลน์ ได้ทั้งวัน ซึ่งถ้าดูข้อความสนทนาจะมีแค่ถามไถ่สารทุกข์ จีบกัน หรือนินทาชาวบ้านเป็นหลัก ทุกข์หนักก็โทษเทวดาฟ้าดินโชคชะตา ลืมมองชีวิตที่ผ่านว่า.. เพราะทำตัวเอง

"คุย/นินทาได้ทั้งวัน แต่ไม่เคยว่างสำหรับพัฒนาจิต คนหนอคน"

การสวดมนต์ภาษาไทย

สำหรับคนไม่ถนัดภาษาบาลีและมีเวลาไม่มาก ควรสวดภาษาไทยอย่างเดียวเหมาะสมกว่า เพราะบุญและอานิสงส์ทุกอย่างเกิดจากจิตที่เข้าใจความหมาย ภาษาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารเบื้องต้นของจิตเพื่อให้เข้าใจกันในโลกนี้เท่านั้น ขอบคุณจะพูดภาษาอะไร ก็คือการขอบคุณ หากคนต่างชาติพูดภาษาไทยว่า **"ขอบคุณ"** พูดเป็นนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่เข้าใจความหมาย สักแต่ว่าพูดออกไป มันจะเกิดเป็นการขอบคุณที่ออกจากใจเขาได้จริงหรือไม่

หากใครมาบอกรักเรา โดยที่ท่องจำมา ไม่ได้บอกรักด้วยใจที่มีความรักจริง ๆ และสิ่งที่พูดออกมา กลับไม่รู้ว่าแปลว่า.. **"รัก"** คนฟังจะประทับใจและรู้สึกดีได้สักแค่ไหน เช่นกัน.. การสวดมนต์หากสวดแบบไม่เข้าใจคำแปล ไม่ต่างอะไรกับการบอกรัก ที่สักแต่พูดออกไปโดยใจไม่ได้รู้สึกและไม่เข้าใจว่ากำลังพูดอะไรออกไป การสวดมนต์ ไม่ต้องกังวลว่าเทวดาจะไม่รู้เรื่อง เพราะในโลกทิพย์เขาใช้ภาษาใจคุยกัน จะพูดภาษาอะไรความหมายในใจก็เหมือนกัน

จะเป็นคนประเทศอะไร ตายไปแล้วภาษาไม่มีความหมาย ไม่อย่างนั้นในสวรรค์ ในนรกคงยุ่ง ต้องหาล่ามแปลกันให้วุ่นวาย หรือต้องส่งเทวดา ส่งยมบาลไปเรียนภาษาเพิ่มเติม เพื่อจะได้สื่อสารกันรู้เรื่อง จะด่าภาษาอะไรก็คือคำด่า จิตเป็นอกุศล จะกล่าวธรรมะภาษาอะไร ยังคงเป็นธรรมะนั้นๆ จะสวดมนต์ด้วยภาษาอะไร ถ้าไม่ได้แปลผิด ความหมายย่อมคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

อย่างมงายว่าคำสวดมนต์ เป็นของขลังเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ แค่ท่องแล้วจะเกิดสิ่งดี ๆ การสวดด้วยเข้าใจความหมายและน้อมพิจารณาในใจ ให้เห็นถึงพระคุณของสิ่งที่เราบูชา หรือน้อมนำข้อคิดที่เป็นธรรมะแฝงในบทสวดนั้น ๆ มาใช้ต่างหาก ที่ส่งผลมีอานิสงส์เจริญทุกด้านได้จริง

สวดมนต์ไหว้พระแล้วอย่าลืมกราบไหว้บูชาดูแลพระในบ้านด้วยนะครับ หากแม้ผู้มีพระคุณยังไม่ดูแลให้ดี จะหาความเจริญจากที่ไหน ให้สวดมนต์จนปากฉีก ก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นมาหรือมีความสุขได้จริงหรอก พระลูกชาวบ้านเป็นใครมาจากไหนไม่รู้ บริสุทธิ์มีศีลจริงหรือเปล่าไม่รู้ ขอแค่ห่มเหลือง ก็พร้อมจะอ่อนน้อมก้มกราบพูดเพราะเอาใจสารพัด แต่พ่อแม่ตัวเองตะคอกใส่ ไม่ค่อยสนใจ ให้หากินเอง แต่กับพระจะหาของดีสุดยอดไปถวายให้ได้ มองพ่อแม่ให้เหมือนพระองค์หนึ่งที่ห่มเหลือง แล้วกระทำทุกอย่างกับท่านเหมือนเจอพระ นี่คือ.. มหาอภิโคตรมงคลสูงสุดระดับแรกที่ควรใส่ใจและขวนขวายทำกันก่อน

หากหาคาถาสวดมนต์ไหนไม่ได้ผล สวดเท่าไหร่ชีวิตไม่ดีขึ้น ลองคาถาบทสั้น ๆ รับรองผลว่าส่งให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองได้จริง คาถามีอยู่ว่า.. **“รักพ่อ-แม่ที่สุดในโลกเลย จุ๊บๆ** , อยากกินอะไรไหม , อยากไปเที่ยวไหน , อยากได้อะไรไหม ฯ” **พอว่าคาถานี้จบ เข้าไปกอดหอมซักฟอด กราบเท้าด้วยก็ดี**

อย่าลืมคาถาทุกบทต้องท่องเป็นประจำ คาถารักพ่อแม่ให้ท่องทุกวัน ท่องต่อหน้าพระพ่อแม่เรานี่แหละ รับรองชีวิตเจริญรุ่งเรือง เป็นยาดีแก้ซวยได้เกือบทุกเรื่อง กฎแห่งกรรมคือทำอะไรกับพ่อแม่ตัวเองไว้ ย่อมได้รับการกระทำนั้นคืนจากคนทั้งโลกเช่นกัน (ทั้งจากแฟน เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย) บูชาพระรัตนตรัยคู่บูชาพระพ่อแม่ เหตุปัจจัยแห่งความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งภพนี้และภพหน้า : ตักบาตรทุกครั้งคิดบ้างว่าหาอะไรให้พ่อแม่กินหรือยัง??

ขอแถมคาถาพิเศษให้อีกสักบท เป็นคาถาสั้นๆ ที่ท่องทุกวัน ท่องบ่อยๆ รับรองว่าเกิดแต่มหามงคลใส่ตัว ผู้คนจะหลงรัก ไปไหนมาไหนจะปลอดภัย เจริญรุ่งเรือง **คาถามหาเมตตา มหามงคล บทพิเศษนี้คือ... " ขอบคุณครับ , สวัสดีครับ , ขอโทษครับ มีอะไรให้ช่วยไหมครับ , โชคดีนะครับ "**

สั้นๆ ง่ายๆ พร้อมรอยยิ้มด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง สยบปัญหาทุกเรื่อง เป็นเสน่ห์ทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองได้จริง สวดบาลีวันละเป็นชั่วโมงแต่ออกมาเจอคน ไม่รู้จักทักทาย ไม่รู้จักมีน้ำใจเป็นห่วงเป็นใย ไม่รู้จักช่วยเหลือ ไม่มีความปรารถนาดีให้ ทำงาน ขายของ ไม่รู้จักยิ้ม ไม่รู้จักขอบคุณ ไม่รู้จักไหว้ มันจะเจริญได้อย่างไร อยากให้ลูกเป็นเด็กดี อยากให้ลูกกตัญญูแต่ไม่เคยสอนให้เป็นคนอ่อนน้อมกับคนอื่น

สอนลูกให้รู้จักบุญคุณคน แม้แต่ขอทาน มองให้เห็นว่ามีพระคุณให้เราได้ทำบุญ มีโอกาสทำทาน คนขายข้าวแกงมีบุญคุณที่ทำให้เราอิ่มมีข้าวกิน ไม่ต้องทำเองให้เหนื่อย หากไม่มีกรรมกรก่อสร้าง จะมีตึกสวยๆ สบายๆ อยู่กันได้อย่างไร หากสอนลูกให้เห็นบุญคุณของทุกสิ่งที่พบเจอ แล้วอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัว ให้เกียรติคนอื่น แม้แต่กรรมกรหรือขอทาน นี่คือมงคลของชีวิต ลาภยศ สรรเสริญ สุข ธนสารสมบัติจะไหลมาเทมา จะเป็นที่รักของคนทั่วไปและเหล่าเทวดา เหมือนที่พระท่านสวดบาลีอวยพรให้เราทุกครั้งที่ไปทำบุญ

หากลูกเราสำนึกในบุญคุณแม้ขอทาน กรรมกร แม่ค้า คนกวาดถนน ว่าพวกเขามีบุญคุณกับเราแค่ไหน นับประสาอะไรกับบุญคุณใหญ่ล้นพ้นของพ่อแม่ ซึ่งเห็นได้ชัดมากกว่า หากเราไม่เคยสอนลูกหลานให้รู้จักกตัญญูรู้คุณในสิ่งเล็กน้อย เขาย่อมกตัญญูรู้คุณพ่อแม่ได้ยากและพาลคิดไปว่า นั่นคือหน้าที่ของพ่อแม่ที่ทำให้เขาเกิดมาแล้ว ต้องรับผิดชอบ ต้องเลี้ยงดูให้ดี

ทุกวันนี้เราโทษแต่ว่า.. เด็กมันเลว มันไม่ดี แต่ไม่เคยเหลียวมองโทษตัวเองเลยว่า แล้วเลี้ยงพวกเขาได้ดีพร้อมหรือยัง แค่สอนให้ลูกสวดมนต์ทุกวันและสำนึกในบุญคุณสิ่งรอบตัวยังทำไม่ได้กันเลย ถ้าอยากให้ลูกเป็นคนดีทำอย่างไรก็ได้ให้สวดมนต์ให้ได้ทุกวัน แม้ต้องเอาเงิน เอารางวัลมาล่อ ก็ทำเถอะไม่เสียหายหรอก เหมือนจ้างเด็กกินผัก จะยอมกินเองหรือจะกินเพราะเงินมันก็ได้วิตามินได้ประโยชน์เหมือนกัน

พอสวดจนคุ้นชิน จิตจะชินกับของสูง จะเต็มใจในการสวดมนต์ไปเอง สิ่งเดียวที่พ่อแม่จะให้ลูกเป็นที่พึ่งได้จริง คือคุณธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ความรู้ทางโลกที่พยายามยัดเยียดให้เด็กต้องเรียนให้สูงเข้าไว้ เป็นคนเก่งแต่เลวไม่มีคุณธรรมจะมีประโยชน์อะไร ยิ่งเก่งมาก ยิ่งทำเลวได้มากกว่าคนอื่น คนมีคุณธรรมต่างหาก ที่จะเป็นรากฐานให้แสวงหาความรู้ ตั้งใจเรียน กลายเป็นคนเก่งและเอาตัวรอดได้จริงทั้งภพนี้และภพหน้าอีกยาวไกล

"วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่า.. สวดมนต์ สมาธิ ช่วยไอคิวสูงขึ้น"

แนะนำก่อนสวดมนต์

สำหรับบทสวดภาษาไทยที่เรียบเรียงใหม่และอัดเสียงไว้ คงมีมีคนจำนวนหนึ่งที่ต่อต้านแน่นอน แต่อยากให้มองว่า คนเรามีหลากหลาย ปัญญาความเพียรไม่เท่ากัน เด็กอนุบาล จะให้วิ่งแข็งกับเด็ก ม.6 ให้ไปขับเครื่องบินคงทำไม่ได้ คนถนัดซ้าย จะให้เขียนมือขวาคงยาก คนเรียนนาฏศิลป์จะให้รักษาคนไข้ คงทำไม่ได้

ศาสนาเราทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งที่ยังไปไม่ถึงไหน ยังเข้าไม่ถึงวัยรุ่นและคนทั่วไป เพราะพยายามให้เด็กอนุบาลขับเครื่องบิน หรือพยายามให้ลิเกตรวจรักษาคนไข้นี่หละ บางทีเอาวิธีฝึกและอารมณ์ของพระอริยะ ผู้ที่อินทรีย์แก่กล้าบารมีมาก มาสอนคนพึ่งหัดเดิน เลยดูยากน่าเบื่อ และเกินจะเข้าใจเข้าถึงได้

ธรรมะคือความเป็นจริง ทุกอย่างต้องมีขั้นตอน มีระดับ มีความเหมาะสม มันต้องค่อยฝึก ค่อยไต่ทีละขั้น ไม่ใช่อยู่ทีเดียวกระโดดขึ้นข้างบนเลย ซึ่งในทางธรรม มีอยู่จริง ที่คนมาปุ๊บแล้วขึ้นสูงเลย แต่นั่นเขาสะสมบารมีมากี่ชาติแล้ว และก็เป็นคนส่วนน้อย พระพุทธองค์เอง ท่านไม่ได้ทรงสอนคนทุกคนแบบเดียวกัน มีทั้งให้ฝึกเข้มข้นและแบบง่ายเป็นระดับ บางคนท่านตรัสเล่าเรื่องนรก สวรรค์ กรรมเก่า ชาติก่อน จนเต็มพระไตรปิฎก แต่บางคน ท่านตรัสว่าอย่าไปสนใจเรื่องพวกนี้ มันไม่ใช่ทางดับทุกข์ **จนคนชอบยกมาอ้างและกลายเป็นบิดเบือนพุทธพจน์ว่า... พระพุทธเจ้า ไม่ให้สนใจเรื่องนรกสวรรค์กรรม ฯลฯ** (บาปหนักนะ พวกบิดเบือนพุทธพจน์ แม้ไม่เจตนาก็ตาม)

ทั้งทีจริงแล้ว การสอนคนแต่ละกลุ่มแต่ละคนมันต้องใช้วิธีการต่างกัน บทสวดมนต์ที่เรียบเรียงขึ้นใหม่ อิงคำแปลบทสวดจากหลากหลายครูบาอาจารย์ ซึ่งตั้งใจทำไว้ให้คนรอบข้างและใช้สวดเอง แต่เห็นว่ามีประโยชน์มาก และได้ผลกับคนจำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ ดีกว่าให้สวดบาลีโดยไม่รู้ความหมาย หรือสวดแล้วต้องแปลอีกที เพราะมันจะเยิ่นเย้อน่าเบื่อเกินไป

ทุกสิ่งต้องมีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนให้เข้ากับคนแต่ละยุค เราเปลี่ยนแค่วิธีการ แต่ความหมายเท่านั้นที่ยังคงเดิม ไม่ว่าจะใช้วิธีแบบไหน ประโยชน์มีเสมอหากจะมองให้เห็น ยกเว้นติดรูปแบบ ติดพิธีการ อนุรักษ์นิยมสุดโต่งกันจนไม่รู้ว่าโลกมันไปถึงไหน ผู้คนจิตหยาบลงแค่ไหน วิธีการเสริมใหม่จำเป็นแค่ไหน?

ทุกวันนี้เด็กและเยาวชน เบื่อธรรมะ ขาดศีลธรรม ไม่ใช่เพราะยังยึดแนวทางแบบที่ทำกันอยู่ใช่หรือไม่ หลายแนวทางเป็นของครูบาอาจารย์รุ่นหลังด้วยซ้ำ ติดแต่รูปแบบ กฎระเบียบ วิธีการ จนลืมหลักความเป็นจริง บาลีเป็นภาษาเพื่อคงความหมายไม่ผิดเพี้ยน แต่ภาษาไทยคือภาษาเพื่อความเข้าใจอันลึกซึ้งของคนไทยเช่นเดียวกัน

หากสวดไทยล้วนไม่ดี ถ้าอย่างนั้น พระไตรปิฎกและหนังสือธรรมะต่างๆ ทำไมไม่พิมพ์เป็นบาลีมาให้อ่าน หรือพิมพ์บาลีประโยค แปลไทยประโยคกว่าจะเข้าใจความหมาย คงใช้เวลาและเสียอรรถรสในการสลับระหว่างสองภาษาพอสมควร ท่านติช นัท ฮันห์ อาจารย์วิปัสสนาชาวเวียดนาม ท่านเผยแพร่จนเป็นที่ยอมรับของคนรุ่นใหม่ ส่วนหนึ่งท่านนำบทสวดมาทำเป็นเพลง เรียบเรียงใหม่ด้วยภาษาง่าย ๆ ให้เหมาะสมกับชาตินั้น ๆ เหมือนกัน

บ้านเราก็มีที่นำบาลีมาแปลไทย แต่แปลเป็นภาษกวีสมัยต้นกรุง ซึ่งพอเวลาผ่านมาเป็นหลักร้อยปี ภาษาชั้นสูงเหล่านี้ ทำความเข้าใจได้ยากสำหรับคนยุคปัจจุบัน เลยทำให้อ่านพระไตรปิฎกหรือสวดมนต์แปลไทยแล้ว ยังไม่เข้าใจต้องแปลไทยเป็นไทยอีกที บทสวดมนต์ไทยล้วนนี้ นอกจากจะใช้สวดตามสามารถเปิดฟังแล้วหลับไปเลยก็ได้ สำหรับคนทุกวัย ทั้งเด็กเล็ก คนนอนไม่หลับคนที่ชอบฝันร้าย ฟุ้งซ่าน หรือคนป่วย

เพียงแค่เปิดฟัง จิตจะอยู่กับของสูง คลื่นเสียงที่ซ่อนอยู่ในบทสวดทำให้ผ่อนคลาย ข้อมูลและความหมายจากเสียงสวดมนต์จะเหมือนการโปรแกรมจิตที่ส่งผลต่อจิตใต้สำนึกได้แม้ขณะหลับ มีผลทำให้หลับสบาย ฝันดี เป็นการหล่อเลี้ยงจิตให้ระลึกอยู่กับของสูง คุณความดีต่าง ๆ

ในทางวิทยาศาสตร์ เสียงสวดมนต์พร้อมดนตรีที่ดี จะทำให้น้ำในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ส่งผลดีหลายด้าน สมองที่ได้รับการพักผ่อนในระดับลึก จิตเป็นกุศลไม่ฝันร้าย จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ พลังจากจิตมีจริง มีผลต่อชีวิตเราหลายด้าน ให้สังเกตุว่าศาสนาไหนก็ตาม หากมีศรัทธาและน้อมนำให้เกิดพลังจิตในแนวเดียวกัน โดยเฉพาะเป็นศรัทธาความเชื่อที่แน่วแน่ในทางที่ดี จิตเป็นกุศลผ่องใส มักสมปรารถนาและเกิดปาฏิหาริย์ขึ้นได้ เป็นการดึงพลังงานมหาศาลของจิตออกมาใช้ซึ่งพลังงานจากจิตหลายด้าน สามารถพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้แล้ว

หากเราเริ่มต้นชีวิตด้วยความสดใส คิดแง่บวก ทั้งวันจะเต็มไปด้วยสิ่งดีแม้เจอปัญหา จะมีสติแก้ปัญหาด้วยอารมณ์แจ่มใส แต่หากอารมณ์ขุ่นมัวอยู่ แม้คนยิ้มให้ อาจหงุดหงิด หาว่าเขายิ้มเยอะเย้ย

หากคิดดี จิตมีสุข จะดึงสิ่งดี ๆ เข้าหา หากคิดไม่ดี จิตเป็นทุกข์จะดึงเรื่องไม่ดี และความซวยต่าง ๆ เข้าหา ยกตัวอย่างเรากำลังยิ้ม ใครผ่านมาเห็นก็ยิ้มไปด้วย รู้สึกสุขไปด้วย เปรียบเทียบคล้ายเรากำลังจะแต่งงาน กำลังมีความสุข แล้วเพื่อนเรามีเรื่องทุกข์ร้อนต่าง ๆ เขาคงไม่กล้าบอกเราในเวลานั้น คงรอให้ผ่านงานแต่งไปก่อน หรือบางทีอาจไม่บอกเลย แต่ถ้าเรากำลังทะเลาะกับแฟนอยู่ หากมีใครซื้อของมาฝากเรา เขาคงต้องรอไปก่อนไม่กล้าเข้าไปให้ตอนนั้น หรืออาจจะไม่ให้เลย

จิตที่ผ่องใสมีความสุข เหมือนแสงสว่างที่ไล่ความมืดออกไป ศาสนาพุทธจึงมีหลักง่าย ๆ ให้ท่องจำว่า.. "**ให้ทำบุญ ละบาป ทำจิตให้ผ่องใส**" จิตจะผ่องใสได้จริง ต้องเกิดจากการสะสมความดี และขัดเกลาตนเพื่อปล่อยวาง ลดละความยึดมั่นถือมั่นลง ต้องแยกแยะว่าสุขจากที่พ่อแม่ได้กินของอร่อย กับสุขที่พ่อแม่ยอมสละของอร่อยให้ลูกได้กินต่างกันอย่างไร

สำหรับเทคนิคการทำจิตผ่องใส เป็นการฝึกพลังจิตและสมาธิเบื้องต้น จัดทำตัวอย่างไว้เป็นเสียงจูงสมาธิดอกไม้ โหลดได้ที่เวปไซต์ ได้นำไปใช้ในการบรรยายทั่วประเทศ ได้ผลดีมาก ด้วยประยุกต์การทำสมาธิของพุทธแต่ใช้วัตถุ (ดอกไม้)เป็นสื่อ ด้วยหลักที่สมองมนุษย์จะตอบสนองต่อกลิ่นให้เกิดผ่อนคลายได้ง่าย หลักคือ.. **ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** วิธีนี้สามารถทำได้ทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย : ทำสมาธิไม่ใช่ห้ามคิด แต่หาสิ่งมาคิดให้จิตสงบง่ายกว่า

การที่ร่างกายจะทำงานได้เต็มที่ ตามคุณสมบัติมหัศจรรย์ของเขาที่เป็นอยู่ เขาต้องเชื่อจริงๆ เชื่อเข้าไปถึงจิตใต้สำนึก หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ท่านเรียกว่า “ **จิตอิสระ**” ซึ่งอยู่ภายใน เป็นสิ่งที่แยกออกมาต่างหาก มีอิทธิฤทธิ์ควบคุมบังคับร่างกายนี้

ท่านยังสอนวิธีสะกดจิตตัวเอง โดยการป้อนข้อมูลที่ดีให้กับจิตอิสระภายใน ซึ่งจะส่งผลให้รักษาโรคและสุขภาพดีได้จริง จิตอิสระนี้ ตรงกับหลักของพระพุทธศาสนา คือ จิตเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ พูดให้เห็นภาพง่ายๆ คือ.. จิตเขาเป็นของเขา เขาอยู่ของเขา เราบังคับเขาไม่ได้ แต่เราสามารถให้ข้อมูลเขาได้ ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา จะเป็นข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในจิตส่วนลึกนี้ และส่งผลข้ามภพข้ามชาติได้

จิตภายในมีสภาพคล้ายอยู่ซ้อนในร่างกายเรา เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราเผลอไปยึดคิดว่าเป็นตัวเรามาช้านาน ซึ่งการจะเห็นได้ชัดว่าจิตไม่ใช่เราต้องอาศัยการวิปัสสนา การเจริญสติเท่านั้น นี่คือทางออกจากทุกข์ ทางสายเอกที่พระพุทธองค์ทรงฝากไว้ให้พวกเรา แต่น้อยคนจะได้สัมผัส รู้จัก และเห็นผล การป้อนข้อมูลอย่างไรให้จิตใต้สำนึก จะส่งผลให้จิตใต้สำนึกแสดงพลังออกมาต่างกัน เช่น.. หากเราคิดว่าเราป่วยแม้ไม่ได้ป่วย ย้ำคิดจนจิตเขาเชื่อจริง จะเกิดเป็นการเจ็บป่วยขึ้นมาจริง ๆ ในหนังสือของ อ.พร รัตนสุวรรณ มีการกล่าวถึงการสะกดจิต โดยการเอาดินสอจี้ที่แขนแล้วบอกว่าเป็นไฟ ปรากฏว่า.. ผู้ถูกสะกดรู้สึกร้อนและมีรอยไหม้ขึ้นตรงบริเวณนั้นจริง ๆ การท้องลม ยืนยันจากแพทย์ปัจจุบันแล้วว่า.. การที่อยากมีบุตรมาก ส่งให้ร่างการกระตุ้นสร้างภาวะคล้ายคนท้องขึ้นมาได้จริง

หลายคนชอบคิดว่าตัวเองแก่แล้ว ทำอะไรไม่เก่ง เลยทำไม่ได้จริง ๆ เรียนอะไรก็ไม่รู้เรื่อง สารเคมีในร่างกาย ฮอร์โมนต่างๆ ก็หยุดผลิต การซ่อมแซมร่างกายก็ลดลง เพราะจิตเขาเชื่อตามที่เราย้ำคิดว่า.. เราแก่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องผลิตไม่ต้องซ่อมสร้างอะไรให้มันแล้ว เพราะเจ้าของร่างกายมันต้องการแบบนี้ คือเขาเหมือนรับข้อมูลแล้วทำตามสิ่งที่เราชอบหรือคิด (การพูด คิด หรือทำอะไรบ่อย ๆ คือการสะสมข้อมูลที่หนาแน่นขึ้นเรื่อย ๆ และจิตจะทำงานตามข้อมูลที่เข้มข้นกว่าก่อน)

หากเราคิดว่าเรายังเด็ก ยังสดใส ยังต้องเจริญเติบโต ยังมีอนาคต คิดให้จิตใต้สำนึกเขาเชื่อจริง ๆ ร่างกายจะแก่ช้ากว่าคนอื่น และจะยังผลิตซ่อมสร้างร่างกายได้ดีกว่าคนในวัยเดียวกัน แต่ต้องขึ้นกับปัจจัยการดูแลตัวเองด้านอื่นด้วยนะครับ ไม่ใช่คิดอย่างเดียว ลำพังให้จิตเขาช่วยบริหารร่างกาย มันแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ซึ่งจิตทำงานโดยสั่งผ่านสมองอีกที

องค์ประกอบอื่น ๆ ก็จำเป็น ทั้งการกิน การนอน การออกกำลังกายต้องสมดุลกันด้วย รวมถึงทุกอย่างต้องอยู่ในหลักไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงแม้จิตจะเชื่อว่ายังเป็นเด็ก แต่มันเพียงแค่ชะลอ ทุกอย่างมันมีวันหมดอายุเสมอร่างกายคนเราวันหนึ่งต้องแก่ ต้องเหี่ยวอยู่ดี แต่จะแก่ แบบไร้แรง หมดสภาพหรือแก่แบบยังกระฉับกระเฉง สดใส เราสามารถเลือกเป็นได้เสมอ

นอกจากผลทางร่างกายที่เห็นได้ชัด จิตยังมีพลังยิ่งกว่านั้น คือเขาจะอำนวยสิ่งต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสิ่งที่เรากระทำ เช่น.. หากเราชอบทำบุญชอบให้ จะมีพลังงานแห่งการให้..สะสมไว้ (ปัจจุบันหลักทางวิทยาศาสตร์สามารถตรวจสอบได้ทั้งในรูปคลื่นพลังที่มีผลต่อโมเลกุลของสิ่งรอบตัว และแสงออร่าที่มีสีสันต่างกันตามอารมณ์ คุณธรรม และสุขภาพ)

พลังงานพวกนี้ จะเป็นกระแสที่ดึงดูดคนประเภทเดียวกันเข้าหา จะทำให้เราเจอแต่คนดี ๆ เป็นคนชอบให้ มีเมตตาเหมือนกัน แล้วคนดี ๆ ก็จะนำแต่สิ่งดี ๆ มาให้เรา ค้าขายอะไรเขาก็อยากอุดหนุน ทำงานเขาก็อยากผลักดันช่วยเหลือ เมตตาเอ็นดู เป็นหลักง่าย ๆ ว่า.. ยิ่งให้ยิ่งได้รับกลับคืน เมื่อจิตสะสมการให้ พลังงานทางจิต จะดึงให้เราเป็นผู้มีทรัพย์ จะได้มีไว้ให้อีกต่อไป ไปเกิดใหม่จิตจะดึงไปเกิดในตระกูลที่มีเงิน เพราะมันเข้ากันได้กับพลังงานแห่งการให้ที่สะสมในจิตเรา ต้องไปเกิดในที่มีเงิน เพื่อจะได้ให้ได้อีก

ส่วนคนที่ไม่รู้จักให้ ขี้เหนียว เห็นแก่ตัว จิตจะสะสมพลังงานแห่งการเห็นแก่ตัวไว้ ดึงดูดคนเห็นแก่ตัวมาหา หรือดึงดูดให้ไปอยู่ร่วมอยู่ใกล้กับคนเหล่านั้น เหมือนคนกินเหล้าต้องรวมกันในร้านเหล้า คงไม่ไปนั่งเอ๋อคนเดียวอยู่ในร้านนมปั่นแน่นอน

จิตสะสมพลังงานแห่งการไม่ให้ ต้องไปเกิดในตระกูลที่ยากจน กับพ่อแม่ที่ไม่รู้จักให้เหมือนกัน ทำมาค้าขาย-ทำงาน เจอแต่คนเห็นแก่ตัว ผลัดกันเอาเปรียบ กฎแห่งกรรมมันอยู่ที่ว่า.. จิตสะสมอะไรไว้ มันส่งผลแบบนั้น สะสมการไม่ให้ เขาก็ไม่ให้มีเงิน เมื่อไม่อยากให้ใคร ก็ไม่รู้จะมีไว้ทำไม เปรียบเทียบให้เห็นแบบง่ายกับทางวิทยาศาสตร์ เรื่องวิวัฒนาการของสัตว์ เช่น งู เมื่อก่อนมีขา แต่ต่อมา มันไม่ค่อยใช้ ขามันเลยค่อย ๆ หดหายไป วิทยาศาสตร์บอกว่าเป็นการสะสมข้อมูลผ่าน ดีเอ็นเอ และสืบทอดไปสู่รุ่นลูกหลาน

แต่ในวิทยาศาสตร์ทางจิต มันคือการสืบทอดข้อมูลผ่านจิต ข้ามภพชาติ หากเกิดเป็นสัตว์แล้ว ยากนักที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ต้องวนเวียนเกิดเป็นสัตว์นั้นไปอีกนาน พระไตรปิฎกท่านกล่าวไว้เป็นสำนวนว่า... ต้องเกิดใช้กรรม 500 ชาติ ซึ่งเป็นสำนวนแขก ที่อธิบายให้เข้าใจว่า มันเป็นเวลานานมาก ไม่ได้หมายความว่าต้อง 500 ชาติพอดี (ซึ่งบางทีอาจยาวถึงแสนชาติ)

เมื่อสัตว์ที่ต้องเกิดซ้ำๆ เป็นสัตว์เดิมๆ หลายชาติ จิตจะสะสมข้อมูลว่าอวัยวะนี้ไม่ต้องใช้ ไม่จำเป็น ไม่ต้องสร้างมันออกมา ในที่สุดสัตว์หลายชนิดจึงพัฒนาจนปีกหายบ้าง ขาหายไปบ้าง เพิ่มอวัยวะบางอย่างมาบ้าง อย่างที่เห็นกันในปัจจุบัน

คนเราเช่นเดียวกัน ในชาตินี้ หากเราไม่เดินเลย จะพิการขาลีบ หากออกกำลังกาย ทำงานหนัก กล้ามเนื้อจะขึ้นมา เพื่อส่งเสริมให้ทำงานหนักได้ หากเราทำอะไรในชีวิตประจำวัน นั่นคือการสะสมข้อมูลให้จิตใต้สำนึก หรือจิตอิสระ ซึ่งเขาจะมีหน้าที่บริหาร จัดสรร เสริมสร้างร่างกายตามข้อมูลที่เราให้ ซึ่งส่งผลทั้งชาตินี้และชาติหน้า ถ้าเราพูดเพราะ พูดเป็นประโยชน์ จิตจะสะสมข้อมูลแล้วสั่งผ่านสมองให้สร้างร่างกายให้เกิดมาปากเป็นรูปสวย เสียงเพราะ ถ้าเราชอบใช้แรงงานช่วยเหลือคน จิตจะพัฒนาร่างกายให้มีกำลังมาก แข็งแรง คนชอบไหว้ มื้อไม้อ่อนต่อผู้ใหญ่ ใช้มือทำความดี จะเกิดมามือสวย

หลายคนขี้เกียจ ชอบผลักภาระให้คนอื่น เอาแต่นั่งนอน หรือชอบสะกดจิตตัวเองทางอ้อม หลอกตัวเองเป็นประจำว่า.. อ้วนแล้วไง อ้วนแล้วฉันก็สวย มีความสุขดี ไม่ได้ขอใครกิน ฯลฯ ข้อมูลพวกนี้สะสมในจิตใต้สำนึก ส่งผลหลายชาติให้ต้องเกิดมาอ้วน ทำอะไรลำบากกว่าคนอื่น ทำอย่างไร ออกกำลังกายแทบตาย ก็ไม่ผอม ด้วยเพราะสะสมข้อมูลแห่งความเป็นคนอ้วนไว้ พอใจในความอ้วนของตัวเอง (แม้ด้วยการหลอกตัวเองในใจ)

โดยอาจร่วมกับข้อมูลที่ส่งให้ร่างกายไม่จำเป็นต้องหุ่นดีแข็งแรง เพราะไม่ได้เอาไปทำอะไรอยู่แล้ว ไม่เคยสะสมความขยัน หรือความขวนขวายใช้แรงกายมาแต่ก่อน พอมาเกิดใหม่ หรือแม้แต่ชาตินี้ ทำให้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ยาก ผอมยาก ร่างกายจะลดการเผาผลาญ สะสมไขมันมากขึ้น กระตุ้นการหิวมากขึ้น เพื่อคงสภาวะข้อมูลในจิตใต้สำนึกที่เราสะสมไว้เองทั้งในอดีตชาติและชาติปัจจุบัน ซึ่งมีผลต่อไปอีกหลายชาติ

นี่แค่ตัวอย่างคร่าว ๆ เรื่องของกรรมและการทำงานของจิต มีปลีกย่อยอีกมาก คนอ้วนบางคนอาจจะไม่ได้ขี้เกียจ อาจมีปัจจัยหลายอย่างอีกเช่น .. พลาดไปล้อหรือลบหลู่แม้ในใจกับคนอ้วนที่เป็นผู้มีศีล บารมีสูง หรือเกลียดคนอ้วนจนฝังจิตแน่น (จิตจะสร้างร่างกายจากข้อมูลที่ฝังไว้แน่น ทั้งชาตินี้-ชาติหน้า) หรือเกิดจากแรงอธิษฐานก็มี มีผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า ผู้หญิงบางคนเกิดมาอ้วน รักษาอย่างไรก็ไม่หาย พอไปสะกดจิตระลึกชาติ ถึงรู้ว่าชาติก่อนเคยเกิดเป็นหญิงงาม ถูกคัดไปเป็นนางบำเรอประจำเมือง ทุกข์ทรมานมาก จึงอธิษฐานว่าเกิดชาติหน้าขออย่าสวยแบบนี้ เลยเกิดมาอ้วนขี้เหร่สมใจ แม้จิตปัจจุบันจะไม่ยินดี ทำทุกวิธีก็ไม่หายอ้วน (พระสังกจาย ตามคัมภีร์กล่าวว่า..ท่านเป็นพระรูปงามจนผู้ชายยังหลง จึงอธิษฐานจิตให้คนเห็นท่านเป็นชายอ้วน เพื่อตัดปัญหา)

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างการโปรแกรมจิตแบบตั้งใจ ให้ข้อมูลว่าไม่ต้องการเกิดมาสวยอีกแล้ว แน่วแน่ เข็ดขยาด ฝังเข้าเป็นข้อมูลที่หนาแน่นลึกซึ้งมากในจิต จิตเขาจำข้อมูลไว้ เมื่อเกิดใหม่จึงไม่สวยอย่างที่เคยอธิษฐานไว้อย่างปักใจนั่นเอง ดังนั้นสำหรับบางบุคคล เราไม่อาจเหมาได้ว่า เขาต้องเกิดมาจากกรรมอะไรโดยตรง อ.พร รัตนสุวรรณ เล่าไว้ว่า.. หลายท่านมีบุญบารมีมาก แต่เกิดในครอบครัวที่ยากจนได้เหมือนกัน เพราะท่านต้องการมาสร้างบารมี ลงมาเพื่อไปช่วยกลุ่มคนเหล่านั้น ไม่ใช่ว่าต้องขี้เหนียวเห็นแก่ตัว ถึงได้เกิดในครอบครัวยากจนเสมอไป

ในส่วนของร่างกายอาจไม่ต้องรอชาติหน้า หากทำดีแต่เด็ก ช่วงการเปลี่ยนแปลงร่างกาย ความดีจะสร้างร่างกายให้ใหม่ในชาตินี้เลย ดาราหลายคนตอนเด็กขี้เหร่ แต่เพราะสวดมนต์ ไหว้พระ เป็นเด็กดี ตักบาตรทุกวัน โตมาเป็นนางงาม เป็นนางเอกก็เยอะ เด็กหลายคนตอนเล็กน่ารัก โตมาขี้เหร่ พบเห็นได้ทั่วไป บุญกุศลสำคัญมาก ที่จะพัฒนาร่างกายให้ดีขึ้นหรือเลวลง

ซึ่งปัจจุบันวิทยาศาสตร์ก็พิสูจน์ได้แล้วว่า อารมณ์มีผลต่อการหลั่งสารเคมีในร่างกาย จิตผ่องใสผิวพรรณจะดี จิตเครียดผิวพรรณจะทราม ในกรณีคนที่เจริญเต็มที่ ร่างกายอาจเปลี่ยนได้ช้า แต่สามารถเปลี่ยนจนดูดีขึ้นได้เช่นกัน บางคนเปลี่ยนโครงร่างไม่ได้ แต่จะปรับสมองให้มองออกว่า.. ควรทำผมใส่เสื้อผ้าอย่างไร ให้ดูดีขึ้น หรือดูดี เหมาะสมกับตัวเองที่สุด

คนเท่านั้นที่จะมีเพศสัมพันธ์กันได้เพราะความรัก หากเรามั่ว สามารถหลับนอนได้โดยไม่มีความรัก ในชาตินี้กรรมจะส่งให้อยากเปลี่ยนคู่ไปเรื่อย เจอแต่คนที่อยากเสพทางกายเหมือนกัน เมื่อเสพกามแบบไร้รัก ย่อมเจอแต่คนไร้รัก แต่แล้วจะรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง โหยหาความรัก และแม้เจอคนดีรักจริงก็ไม่สามารถคบหาและรักตอบได้ หรือไม่อีกฝ่ายจะไม่อยากรักด้วย เพราะต่างเคยชินในความหลากหลาย ความตื่นเต้นในการเปลี่ยนคู่ รวมถึงรู้สึกได้ถึงความไม่สะอาดของตนเอง ไม่มีความภูมิใจในตนเอง ขยะแขยงตัวเองไม่กล้าคบคนดีๆ นี่แหละที่มาของคำบอกเลิกที่ว่า.. เธอดีเกินไป คนชั่วมันคบคนดีไม่ได้หรอก รู้ว่าดีแต่ไม่มีสีสัน ไม่จี๊ดจ๊าดโดนใจ

หากมั่วกามแบบไร้รัก ในชาติหน้า จิตจะสะสมข้อมูลให้ไปเกิดในภพของการที่ร่วมรักกันได้โดยไม่ต้องอาย ไม่ต้องมีความรัก ไม่ต้องนับญาติ เบาหน่อยก็เช่น.. หมา แมว หนักขึ้นมาคือภพของเปรต คุณดังตฤณอธิบายไว้ประมาณว่า ให้ลองนึกถึงสภาพของสถานที่ ที่มีแต่การเปลือยกาย ร่วมเพศ คละคลุ้งไปด้วยกลิ่นน้ำกาม ถ้าต้องอยู่แบบนั้นทุกวันตลอดไปนานเป็นปี ๆ มันเป็นสถานที่น่าบันเทิงหรือน่าขยะแขยง!!

จิตจะสะสมข้อมูลและดึงดูดให้เราต้องไปเจอสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และสถานที่เกิดใหม่ชาติหน้าให้เหมาะสมแล้ว กับสิ่งที่เราทำในวันนี้ หากมอง กฎแห่งกรรม เป็นเรื่องของการสะสมข้อมูลในจิต แล้วจิตเป็นผู้สร้างร่างกาย ปรับสภาพแวดล้อมและดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้าหา เราจะเข้าใจได้ง่ายขึ้นกว่าการคิดว่า.. กฎแห่งกรรม คือการลงโทษจากสิ่งที่มองไม่เห็น **"กรรม" เขาไม่ได้ลงโทษใคร แต่เขาทำตามหน้าที่ที่เราสะสมข้อมูลไว้ เหมือนเราเอามีดกรีดแขนตัวเอง มันก็เป็นแผล เป็นทุกข์ ไม่ได้มีใครมาลงโทษเรา**

จิตสะสมความดี มีความปล่อยวาง ส่งผลให้ฝันดี จิตสะสมความชั่ว มีแต่ความยึดมั่น ส่งผลให้ฝันร้าย ฝันลามก แม้ทำดีแต่ไม่ปล่อยวาง เกิดเครียด เป็นอกุศลจิต ทำดีอาจส่งให้ฝันร้ายได้เหมือนกัน จิตสร้างภาพในความฝันได้แนบเนียน จนคุณหลงลืมไปว่านี่เป็นความฝัน เหมือนหลุดไปอีกโลก จิตหลังตาย สร้างภาพ สร้างสถาณการณ์ได้ไม่ต่างกับความฝัน แถมแนบเนียนขึ้นไปอีก หากคุณสะสมพลังงานความดีในจิตไว้มากเท่าไหร่ ตายไปจิตจะสร้างสิ่งต่าง ๆ ได้งดงาม เหมือนคุณได้ฝันดีอันยาวนาน

หากคุณสะสมพลังงานไม่ดี ความชั่วไว้มากเท่าไหร่ นรกที่คุณอาจคิดไม่ออกว่ามีสภาพเช่นไร ให้นึกถึงสภาพที่คุณต้องฝันร้ายแบบน่ากลัวสุด ๆ แล้วไม่สามารถตื่นได้นั่นแหละ ตัวอย่างของพลังงานของจิตอิสระภายใน ที่เขาจะสร้างสิ่งแวดล้อมและจัดสรรทุกอย่าง ให้เหมาะสมกับสิ่งที่คุณสะสมไว้ตั้งแต่หลายชาติที่ผ่านมาจนถึงวินาทีนี้ **"นรก สวรรค์" ไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อหลอกคนให้ทำความดี ให้กลัวบาป** แต่มันเป็นการบอกให้คนรู้ความจริง เพื่อจะได้ไม่ต้องตกสู่ที่ต่ำ ไม่ต้องทุกข์ทรมานเพราะความไม่รู้ หากสนใจเรื่องพวกนี้ แนะนำให้ฟังเรื่องแว่วเสียงสวรรค์-อ.พร รัตนสุวรรณ (ฟังเสียงอ่านได้จากยูทูป)

หากเข้าใจจริงว่า การสะสมข้อมูลที่ดีให้จิตใต้สำนึกส่งผลมากมายเช่นไร จะเข้าใจว่า บทสวดแปลไทยล้วนที่จัดทำขึ้น แม้เปิดฟังอย่างเดียว ส่งผลมากมายกว่าที่คิดแค่ไหน การจะไปเกิดเป็นอะไร สำคัญที่สุด คือจิตสุดท้ายก่อนตาย จิตสุดท้ายก่อนตายคิดถึงอะไร จะผ่องใส หรือมืดมน ต้องอาศัยการกระทำตนมาตลอดชีวิต ว่าสะสมความดี ความชั่วมามากน้อยแค่ไหน เหมือนคนที่จะฝันดีได้ ต้องสะสมความดีติดในสันดานจนเป็นนิสัย คนจะฝันร้าย ต้องสะสมความเครียด ความทุกข์ มักโกรธ เห็นแก่ตัว มีอารมณ์ลบหนาแน่น เมื่ออยู่ในโลกแห่งความฝันแล้วจะยังเป็นคนเดิม ยังโกรธ ยังเห็นแก่ตัวเหมือนเดิม ในฝันจะทุกข์เพราะนิสัยเสียที่สะสมไว้ในจิตตัวเอง

หากเข้าใจจริงว่า การสะสมข้อมูลที่ดีให้จิตใต้สำนึก ส่งผลมากมายเช่นไร ซึ่งเราสามารถสะสมข้อมูลดี ๆ ให้จิตใต้สำนึกได้ ทั้งทางกาย วาจา และใจ จะได้ผลดีจริง ต้องทำบ่อยเป็นประจำ โดยเฉพาะในเวลาที่จิตเป็นสมาธิ หรือจิตกำลังสงบ หากเข้าใจจุดนี้ จะเข้าใจว่า.. บทสวดแปลไทยล้วน แม้เปิดฟังอย่างเดียว จะส่งผลดีต่อเราแค่ไหน เพราะเป็นการป้อนข้อมูลที่ดีให้จิต โดยเฉพาะหากเปิดก่อนหลับ ดนตรีบรรเลงและคลื่นความถี่ที่ใส่แทรกไว้ จะมีผลต่อคลื่นสมองทำให้จิตสงบ พร้อมรับข้อมูลได้ดีขึ้น

จิตเคยชินกับการฟัง หรือหลับไปพร้อมกับ ความนอบน้อม ระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย และคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการซ้อมตายไปพร้อมกับจิตที่เป็นกุศล ซึ่งเหมือนหลับแล้วฝันไป ในคนทั่วไปเท่ากับหล่อเลี้ยงจิตด้วยพลังงานกุศล ทีส่งผลให้จิตสว่าง ยกระดับจิตสูงขึ้น ซึ่งมีผลดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้าหา เสริมพลังสมาธิ ส่งให้สุขภาพดี มีผู้ป่วยหนักจะมีผลบรรเทาโรคได้ หากต้องจากไป จิตผ่องใสเท่านั้นที่ประกันการไปสู่สุคติได้แน่นอน

สามารถเปิดฟังเอง หรือเปิดให้ลูกหลาน พ่อแม่ ญาติพี่น้อง/คนป่วยฟัง สำหรับเด็กเล็กอย่าคิดว่าเขาไม่รู้เรื่อง ขณะหลับจิตใต้สำนึกยังทำงานอยู่ บันทึกสิ่งต่าง ๆ เข้าในจิตได้ มีงานทดลองยืนยันว่า.. คลื่นเสียงมีผลต่อพัฒนาการทั้งอีคิว ไอคิว ให้กับเด็กและคนทั่วไปได้ แม้จะฟังขณะหลับ หรือเป็นเสียงในระดับความถี่ที่หูคนปกติไม่ได้ยินก็ตาม หากขี้เกียจสวด ไม่มีเวลาสวด ขอแค่เปิดฟังก็ยังดี อย่าอ้างเลยว่า.. ไม่มีเวลา **"คนตายเท่านั้น" ที่ไม่มีเวลาอีกแล้ว ถึงเวลาจะมาเที่ยวหลอกขอส่วนบุญ ขอให้คนอื่นทำบุญให้**

ฝากชาวพุทธด้วยว่า ไหว้พระสวดมนต์ กราบพระพุทธรูป เคยถามตัวเองไหม ว่าเรากราบใครอยู่ เรากราบพระพุทธเจ้า หรือกราบเทวดารักษาพระพุทธรูป ไปวัดไหนจะได้ยินเสมอว่า.. หลวงพ่อนี้-นั้นศักดิ์สิทธิ์ หลวงพ่อโต หลวงพ่อขาว หลวงพ่อนู้น นั่น นี่ สำหรับผม จะหลวงพ่ออะไร ผมเห็นเป็นรูปปั้นที่สร้างขึ้นเพื่อระลึกแทนพระพุทธองค์ พระพุทธรูปตรงหน้า คือ สิ่งสมมุติแทนพระพุทธเจ้า ให้เราระลึกถึงพระศาสดาอันสูงสุดของพวกเรา ไหว้พระกราบพระ ให้ถึงพระพุทธเจ้ากันด้วยนะครับ

การไหว้บูชาความดีของเทวดา เป็นสิ่งที่ดี เหมือนเด็กควรเคารพผู้ใหญ่ แต่อย่าเผลอไหว้จนเห็นเทวดาเป็นใหญ่กว่าพระพุทธเจ้า หลายคนไหว้พระพุทธรูปแทบไม่เคยนึกถึงพระพุทธเจ้ากันแล้ว กลับไปสนใจไหว้แต่เทวดาที่ท่านรักษาพระพุทธรูป ซึ่งแม้แต่เทวดา ยังต้องก้มกราบพระพุทธเจ้า

"กราบพระพุทธรูป ให้น้อมว่าพระพุทธเจ้าองค์จริงประทับตรงหน้า"

เกี่ยวกับบทสวด ฉบับปรับปรุงใหม่

บทสวดนี้ใช้เวลาเรียบเรียงหลายปี จนคิดว่าสมบูรณ์ที่สุด เหมาะสำหรับฆราวาสใช้สวดในชีวิตประจำวัน หลังมีคนเอาไปสวดเป็นจำนวนมาก พบว่าส่งผลดีกับชีวิตหลายด้านโดยเฉพาะคนทำบุญเป็นประจำ หรือ มีบุญเก่ามาก การสวดมนต์แบบเข้าใจความหมาย และการอธิษฐานจิตที่ถูกทาง จะเปรียบเสมือนมีรหัส ATM ไปกดเงินที่เราเคยฝากไว้มาใช้ได้ คนจำนวนมากทำบุญทำความดีไว้มาก แต่ชีวิตกลับเจอปัญหาไม่จบสิ้น เปรียบคล้ายคนฝากเงินในธนาคารทุกวันแต่ดันไม่รู้รหัส ATM พอเดือดร้อนจะไปถอนเงิน กลับถอนไม่ได้ สิ่งที่หลายคนบอกมาหลังจากสวดบทนี้ก็คือ เกิดปีติ มีความสุขมากขึ้น ทุกข์ในใจเบาบางลง หลายคนแก้ปัญหาให้ตนเองได้รวดเร็ว แนะนำว่าอย่าสวดเพราะหวังจะได้อะไร แต่ตั้งใจเพื่อสวดบูชาและเพื่อขอขมาโทษเป็นหลัก

บทนี้เป็นการอธิษฐานจิตเพื่อการสำนึกผิดและบูชาคุณผู้มีพระคุณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลพลอยได้ให้เกิดพลังงานดีในตัว และดึงดูดสิ่งดี ๆ ให้เข้าหาเราภายหลัง จะได้ผลมากน้อยขึ้นอยู่กับกรรมเก่าด้วย อย่างที่บอกว่า เห็นผลเร็วมากกับคนที่ทำความดีประจำ หรือ มีบุญเก่าไว้มากพอ เพราะถ้าเราไม่มีบุญเก่าการสวดมนต์ของใหม่คงยากที่จะไปดึงเอาของเก่า ๆ มาส่งผลได้รวดเร็ว เต็มที่การสวดให้เป็นประจำเริ่มตั้งแต่วันนี้ ทำไปเรื่อย ๆ สวด 1 วัน คุณสะสมบุญ 1 วัน และเมื่อบุญมากพอ การอธิษฐานจิตถึงสิ่งต่าง ๆ จะมีผลง่ายขึ้น จิตของเรามีพลังมากกว่าที่คิด สามารถสร้างอะไรและดึงอะไรมาให้เราได้ อย่างที่คุณจะต้องแปลกใจเลยทีเดียว

สำหรับการสวดสิ่งสำคัญที่สุดคือ.. ต้องสวดอย่างมีสติและจิตต้องน้อมไปตามบทสวดทุกคำ เรื่องศีลแม้จะรักษาได้ไม่ครบ ให้สวดแบบนี้ไปก่อน และให้ระลึกว่า เราตั้งใจทำข้อที่เราทำได้แน่นอน แต่อนาคตจะเลิกข้ออื่นให้ได้เด็ดขาด การสวดทุกวันจะทำให้เวลาเราจะผิดศีล จะมีสติเกิดขึ้นมากั้นไว้ให้ อยู่ดี ๆ จะรู้สึกว่า พึ่งสัญญาว่าจะไม่ทำและจะทำให้เราชะงัก อยากจะลด ละ เลิก ซึ่งอาจจะค่อยเป็นค่อยไป มันดีกว่าที่เราจะปิดกั้นตัวเอง ไม่ตั้งใจรักษาเลย ศีลเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำมาอธิษฐานจิต อย่างน้อยให้ระลึกว่า ระหว่างสวดหรือในช่วงเวลาหนึ่งในระหว่างวัน เช่น.. ภายในชั่วโมงนี้ เราจะไม่ละเมิดศีลแน่นอน เป็นกุศโลบายที่ดี ขั้นแรกของการรักษาศีลได้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปในอนาคต

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา เน้นทำสิงที่เป็นประโยชน์และเป็นกุศล ไม่ได้ทำเพื่อหวังผลตอบแทน เน้นที่เหตุและผล แล้วคุณจะสวดมนต์แบบไม่เข้าใจไปอีกนานแค่ไหน เหมือนการบอกรักโดยไม่เข้าใจความหมาย สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แต่ดันแปลไม่ออก ใจคุณน้อมไปแค่ไหน บทสวดภาษาไทยจะเหมาะกับฆราวาสและคนรุ่นใหม่เป็นพิเศษ ส่วนบาลีเอาไว้สวดในวัดหรือไว้ให้พระท่านสวด ทดลองสวดเปรียบเทียบกันแล้ว คุณจะเห็นความแตกต่างของพลังใจที่ต่างกัน

คนพุทธในรุ่นหลัง เป็นศาสนาเดียวที่แปลกประหลาดที่สุดในโลก ที่สวดมนต์แล้วแปลไม่ออก แทนที่จะเน้นทำความเข้าใจในสิ่งที่สวด กลับคิดไปว่าเป็นสิ่งที่ขลัง ทำแล้วจะได้บุญ จะโชคดี ในขณะที่ทุก ๆ ศาสนา สวดแล้วแปลได้ สวดแล้วเข้าใจ เน้นสวดเพื่อท่องจำคำสอนและเน้นบูชาคุณของพระศาสดาของเขาเท่านั้น แล้วเราจะปล่อยลูกหลาน สวดมนต์แบบเข้าไม่ถึงความหมายไปอีกนานแค่ไหนกัน

การไม่เข้าใจความหมาย ทำให้ศาสนากลายเป็นแค่พิธีการ คนไทยทำบุญเก่ง แต่จะมีสักกี่คนเข้าใจในแก่นและหลักการของศาสนาได้จริง สุดท้ายศาสนาเป็นได้แค่ประเพณี เป็นกิจกรรมเพื่อหวังผลบุญในวันสำคัญเท่านั้นหรือ??

สำหรับการสวดมนต์บทนี้ บางคนทำกรรมไม่ดีมามาก ทำบุญมาน้อย ก็ต้องอดทนใช้เวลา เราจะไปสำเร็จเหมือนคนที่ทำมามากกว่าเราคงเป็นไปไม่ได้ คงไม่ยุตติธรรม ถ้าเพื่อนคนนึงขยัน อีกคนขี้เกียจมาตลอด และอยู่ดี ๆ จะได้ผลลัพธ์เหมือนกัน ขอให้อดทนทำความดี รับรองได้ว่า ถ้าคุณยังมีศรัทธาตั้งมั่นในการทำความดี คุณจะได้พบความสุขและมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าในปัจจุบันอย่างแน่นอนในชาตินี้

หากสวดมนต์ทำดีแล้ว ชีวิตประสบความสำเร็จอย่างที่หวัง ไม่ควรหยุดสวดมนต์ ควรจะสวดไปเรื่อย ๆ บุญกุศลไม่ต่างจากอาหารที่เราจำเป็นต้องกินทุกวัน ถ้าคุณขาดข้าว ขาดน้ำ ไม่นานคุณก็ตาย เช่นกัน.. ถ้าคุณขาดบุญขาดกุศล ขาดพลังจิตที่สว่างผ่องใส ไม่นานคุณจะล่มจมไปตามสภาวะทางจิตที่คุณมีนั่นเอง จิตมนุษย์ไหลลงต่ำเป็นธรรมชาติ ไม่ทำชั่วอย่างเดียว ยังไม่พอ

บทสวดบทนี้เป็นการรวบรวมสิ่งที่ปลูกฝังในใจ เป็นการเทิดพระคุณและกราบขอขมาพระรัตนตรัย การสมาทานศีล การขออโหสิกรรม การแผ่เมตตา ถอนคำสาบาน ถอนการจองเวร : การอธิษฐานจิตสำคัญมาก เพียงแค่อ่าน-ท่องหรือฟังบทสวดบทนี้ทุกวัน จะมีผลสู่จิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นตัวบงการชีวิตเรา ทั้งชาตินี้และชาติหน้า เหมือนหากเราคิด-บ่นทุกวันว่า.. ฉันเป็นมะเร็ง จะเกิดก้อนมะเร็งขึ้นได้จริง การพูดสิ่งที่เป็นมงคล ย่อมส่งให้เกิดมงคลขึ้นในใจ

บทนี้ค่อนข้างยาวสำหรับคนมาใหม่ แต่เพียงไม่กี่หน้ากระดาษเท่านั้น หากแค่นี้ยังสวดไม่ได้ คิดว่ายาวเกินไป ชีวิตนี้คงไม่ต้องทำอะไรที่มันยากกว่านี้ ซึ่งงานวิจัยระบุว่า.. การสวดมนต์เกิน 15 นาทีขึ้นไป ส่งผลต่อสมองให้หลั่งสารเคมีดี ๆ ออกมา หากเริ่มต้นชีวิตด้วยการอธิษฐานจิตที่เป็นมงคล ชีวิตจะประกอบด้วยมงคล จะดึงดูดเอาสิ่งดี ๆ คนดี ๆ มาให้ทั้งวัน ดังนั้นควรสละเวลาตื่นเช้าอีกนิด สละเวลาก่อนนอนซักหน่อย เพื่อสวดมนต์บทนี้ หรือแม้แต่จะอ่านหรือฟังระหว่างนั่งรถไปเรียนหรือระหว่างทำงาน ก็ส่งผลดีได้เช่นเดียวกัน สำคัญที่สุดคือใจที่น้อมตามบทสวด เข้าใจบทสวด และดำเนินจิตไปตามความหมายของบทสวด

หากไม่ได้นั่งสวด จะใช้การกราบด้วยการยกมือขึ้น หรือกราบในใจก็ได้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทสวดนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านไม่มากก็น้อย ขอเป็นกำลังใจให้สำหรับทุกท่านที่กำลังมีปัญหาชีวิต ขอให้ทุกท่านเชื่อมั่นเถอะว่าความดีและใจที่ผ่องใสเท่านั้น ที่จะแก้ปัญหาและนำชีวิตของพวกเราไปสู่แสงสว่างและความสุขอย่างยั่งยืนได้จริง ไม่ว่าปัญหาชีวิตของคุณจะหนักแค่ไหน การสวดมนต์แบบเข้าใจ จะช่วยบรรเทา เป็นจุดสร้างบุญ กระตุ้นความผ่องใสในใจให้คุณได้ง่าย และได้ผลจริง ไม่เสียเวลา ไม่เสียเงิน และสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ทุกเพศทุกวัย ยืนยันได้จากคนจำนวนมากที่ได้ผลมาแล้วขอทุกท่านเจริญในทางโลกและทางธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปนะครับ

ผลทดลองจากผู้สวดจริงหลายท่านที่แจ้งให้ทราบ

- เกิดปีติ สบายใจ น้ำตาไหล (เกิดมากที่สุด)

-ตกงานไม่มีเงิน มีงานเข้าทันทีหลังสวดไม่นาน

-อยากมีลูกทำทุกอย่างมาหลายปี สวดเดือนเดียวท้อง

ผลแต่ละคนไม่เท่ากัน ใช้เวลาต่างกัน ขึ้นอยู่กับฐานบุญของแต่ละคน

(โหลดเสียงสวดมนต์บทนี้ได้ฟรีที่.. jozho.net)

“บทสวดประจำวันภาษาไทย”

บทสวดอธิษฐานจิตแผ่เมตตาครอบจักรวาล บทสวดบรรเทากรรม
(หากไม่มีเวลา โอกาสไม่อำนวย แค่อ่านในใจ ก็ได้เช่นกัน)

พุทธัง อภิปูชะยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระพุทธเจ้า (กราบ)
ธัมมัง อภิปูชะยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระธรรม (กราบ)
สังฆัง อภิปูชะยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระสงฆ์ (กราบ)
กราบบูชาบิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งปวง (กราบ)
กราบขอขมาในความผิดที่ทำไว้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งปวง (กราบ)

“ ขอนอบน้อมแด่องค์พระพุทธศาสดา
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ” (ขอนอบน้อมฯ... 3 ครั้ง)

พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ประเสริฐยิ่ง อยู่เหนือพรหม เทวดา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ทรงเป็นอรหันต์ ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง บริสุทธิ์หมดจดจากความเศร้าหมองทั้งปวง เปี่ยมด้วยพระมหาเมตตา บำเพ็ญบารมียาวนานหลายภพชาติ จนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เป็นสัพพัญญูรอบรู้แตกฉ านในทุกสรรพสิ่ง รู้ความจริงในธรรมชาติทั้งปวง เป็นครูผู้ประเสริฐแสดงธรรมสั่งสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงชี้แนะนำพาเหล่าสัตว์ออกจากกองทุกข์ หลุดจากวงเวียนกรรมที่พาเวียนตายเกิดไม่จบสิ้น ทรงมีพระคุณยิ่งใหญ่ ไม่มีผู้ใดยิ่งกว่า ข้าพเจ้าขอกราบบูชาแด่คุณของพระพุทธเจ้าทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น... **(กราบ)**

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าติเตียนแด่พระพุทธเจ้า กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งในอดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ขอถวายชีวิตมอบกายใจนี้แด่พระพุทธเจ้า ขอน้อมนำคำสั่งสอนมาประพฤติปฏิบัติ ที่พึ่งอื่นนอกจากพระพุทธเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐสูงสุดของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

พระธรรม คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้องแล้ว เป็นความจริงแท้ประเสริฐ เที่ยงตรงต่อการพิสูจน์ เป็นสิ่งควรฟัง ท่องจำน้อมเข้าในใจ เป็นข้อปฏิบัติทันยุคสมัย ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ส่งผลดีกับคนทุกวัย ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เฉพาะตน เป็นทางแห่งความหลุดพ้น ทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางบรรลุสู่นิพพาน การศึกษาพระธรรมที่ถูกต้อง เป็นทางเดียวที่สลัดทุกข์ได้ถาวร ไม่ต้องเวียนตายเกิดต่อไป พระธรรมมีคุณค่ายิ่งใหญ่ ไม่มีความรู้ใดยิ่งกว่า ข้าพเจ้าขอกราบบูชาคุณของพระธรรมทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น... **(กราบ)**

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าติเตียนแด่พระธรรม กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งในอดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ข้าพ เจ้าขอถวายชีวิตมอบกายใจนี้แด่พระธรรม ขอบูชาน้อมนำพระธรรมมาประพฤติปฏิบัติ ที่พึ่งอื่นนอกจากพระธรรมไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐองค์ที่สองของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

พระสงฆ์ สาวกผู้ปฏิบัติถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ จนสำเร็จเป็นพระอริยะ ได้แก่ .. โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ เป็นผู้เคร่งครัดในธรรมวินัย มีศีลบริสุทธิ์ เปี่ยมเมตตา มักน้อย สันโดษ เป็นผู้ควรกราบไหว้บูชา ควรถวายทาน เป็นเนื้อนาบุญยิ่งใหญ่ ไม่มีนาบุญอื่นใดยิ่งกว่า พระสงฆ์มีคุณยิ่งใหญ่ เป็นเสาหลักดำรงสืบทอดพระศาสนา เผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าจนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้าขอกราบบูชาคุณของพระสงฆ์ทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น... **(กราบ)**

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าติเตียนแด่พระสงฆ์ กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งในอดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ข้าพเจ้าขอถวายชีวิตมอบกายใจนี้แด่พระสงฆ์ ที่พึ่งอื่นนอกจากพระสงฆ์ไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐองค์ที่สามของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

ขออาราธนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาสถิตในดวงจิตวิญญาณ เป็นพลังคุ้มครองปกป้องข้าพเจ้าและครอบครัวจากอันตรายทั้งปวง ทั้งจากสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น ขอให้มีโอกาส มีชีวิตอยู่ทำความดี สร้างกุศลได้เต็มที่ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางแห่งกุศลตลอดชีวิตจนกว่าจะบรรลุถึงนิพพานด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตรักษาศีล จะไม่ฆ่า-รังแกคนและสัตว์ จะไม่ลักทรัพย์-เอาเปรียบผู้อื่น จะไม่ประพฤติผิดในกาม-นอกใจคนรัก จะไม่โกหก นินทา ด่าทอ พูดคำหยาบ-เพ้อเจ้อ ไม่ดื่มเหล้าเสพยาเสพติด

ขอข้าพเจ้ามีจิตตั้งมั่นรักษาศีล 5 ในทุกภพชาติ ขอมีปัจจัยพร้อมทุกด้าน เพื่อรักษาศีลได้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป เมื่อมีเหตุให้ต้องผิดศีล ขอให้มีอุปสรรคขัดขวางให้ข้าพเจ้าไม่สามารถกระทำสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเด็ดขาด

กราบขออโหสิกรรมที่เคยทำกรรมน่าติเตียน แด่พ่อแม่ ครูอาจารย์ผู้มีพระคุณ ผู้ทรงคุณธรรม สิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทวดาทั้งหลาย ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะสำรวมระวัง และจะเพียรสร้างความดีถวายบูชา ขอทุกท่านได้โปรดเมตตารับ และอนุโมทนาในการกุศลทุกครั้งของข้าพเจ้าด้วยเทอญ... **(กราบ)**

กราบขออโหสิกรรมแก่สัตว์ทุกภพภูมิ ที่ข้าพเจ้าเคยเบียดเบียน ทำร้ายด้วยกายวาจาใจ ขออภัยในความหลงผิดที่ผ่านมา บัดนี้ข้าพเจ้าสำนึกผิดแล้วและเสียใจในสิ่งที่เคยทำ แต่ก็ย้อนไปแก้ไขอะไรไม่ได้ หวังเพียงทุกท่านโปรดเมตตาให้อภัย ให้โอกาสทำคุณไถ่โทษ ด้วยบุญกุศลทั้งปวง ที่ข้าพเจ้าทำไว้แต่อดีตถึงปัจจุบันและจะทำในอนาคต ขออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้าโดยเฉพาะเป็นพิเศษ ขอให้ได้รับทุกบุญก่อนผู้อื่นใด โดยเริ่มจากเจ้ากรรมนายเวรอันดับต้น ๆ ไล่ลำดับลงมา ขอทุกท่านโปรดเมตตารับและอนุโมทนาด้วยเถิด เมื่อรับแล้ว ขอให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีทันที มีความสุขกายสุขใจพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น แต่หากยังไม่ไปไหน ก็โปรดเมตตาร่วมสร้างบารมีไปพร้อมกับข้าพเจ้า ร่วมสนับสนุนข้าพเจ้า ให้มีโอกาสทำดีไถ่โทษแก่พวกท่านให้ยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ... **(กราบ)**

คำอธิษฐานใดเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นเหตุถ่วงความเจริญทางโลกทางธรรม ที่เคยลั่นวาจาหรือตั้งใจไว้ ขอยกเลิกทั้งหมด ขออนุญาตถอนการบนบาน คำสัญญาใด ที่ให้ไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธ์หรือใครก็ตาม แล้วหลงลืม

หรือไม่สามารถทำได้ ขอโปรดยกโทษให้ข้าพเจ้า ขอทุกอย่างเป็นโมฆะเพื่อการเริ่มต้นใหม่ ขอโอกาสแก้ตัวด้วยการทำทาน รักษาศีล ทำความดีในด้านที่พร้อม เพื่อทดแทนสิ่งที่เคยสัญญาไว้ : ขอถอนคำสาปแช่ง การตั้งจิตจองเวรผูกอาฆาต ขออโหสิกรรมให้กับสัตว์ทั้งหลายทุกรูปนาม ที่เคยเบียดเบียนข้าพเจ้า ขอยกโทษให้ทั้งหมด ขอทุกท่านจงมีสุข พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

ด้วยเหตุแห่งกุศลทั้งหลายที่ข้าพเจ้าสร้างสมมาแต่อดีตถึงปัจจุบัน ขอน้อมเป็นพลังปกป้องคุ้มครองข้าพเจ้าและครอบครัว ให้พ้นจากภัยอันตรายและวิญญาณร้ายทั้งปวง ขอจงทำลายความหลงผิดยึดติดลงได้ในเร็ววันนี้ ขอให้ตั้งมั่นอยู่ในสัมมาทิฐิ มีตาสว่างในทุกเรื่อง สิ่งใดเป็นกุศล ขอทำสำเร็จโดยง่าย สิ่งใดเป็นทุกข์อกุศล เป็นเหตุตกต่ำกว่าปัจจุบัน เป็นทางสู่อบายภูมิ ขออย่าให้ข้าพเจ้าทำสำเร็จอย่างเด็ดขาด เมื่อมีปัญหาขอให้แก้ไขได้โดยง่าย ขอให้มีปัจจัยและสุขภาพที่พร้อม ในการดูแลตนและครอบครัว ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้โดยง่าย ขอความดีที่ทำไว้จงปรากฏผลในเร็ววัน เพื่อเป็นกำลังใจในการรักษาศีล และการทำความดีให้ยิ่งขึ้นต่อไปด้วยเทอญ

ขอน้อมบุญกุศล อุทิศบูชาถวาย แด่พระรัตนตรัย บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกรูปนามจากทุกภพภูมิ แด่.. **พระและนักบวชรวมถึงเทวดาที่ข้าพเจ้านับถือ... แด่สมเด็จโต หลวงพ่อพุธ หลวงตาพระมหาบัว สมเด็จพระสังฆราช พระมหาราชทุกพระองค์ พระเจ้าตากสิน พระนเรศวร พระพุทธยอดฟ้า พระปิยะ**(ร.5) **พ่อขุนราม กรมหลวงชุมพร** พระศาสดาและนักบวชผู้ทรงความดีทุกศาสนา น้อมกุศลส่งให้เจ้ากรรมนายเวรและครอบครัวของข้าพเจ้าทุกภพชาติ แด่เทพเทวาทุกภพภูมิ พระโพธิสัตว์ ท้าวมหาราชทั้งสี่ อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ คนธรรรพ์ กุมภัณฑ์ นาค อสูร พระภูมิเจ้าที่ ในหลวงพระราชินี พระสยามเทวาธิราช เจ้าพ่อหลักเมือง

เจ้าทุ่ง เจ้าท่า เจ้าป่า เจ้าเขา ทหาร ตำรวจ ข้าราชการผู้ทรงความดีทุกสาขาอาชีพ เทวดาและวิญญาณทั้งหลาย ที่อยู่ในน้ำ บนบก บนต้นไม้ หรือในอากาศก็ดี ปีศาจ เปรต สัมภเวสี สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกภพภูมิทั่วหมื่นจักรวาล อนันตจักรวาล ขอทุกท่านได้โปรดรับและร่วมอนุโมทนา ขอโปรดอภัยความผิดที่เคยล่วงเกิน ขออย่ามีเวรต่อกันอีกเลย ขออย่าเบียดเบียนซึ่งกันอีกเลย ขอทุกท่านจงมีสุข พ้นจากทุกข์ภัย ปลอดจากอกุศลจิตทั้งสิ้นเทอญ

ขอส่งบุญกุศลเป็นพิเศษให้กับเหล่าเทวดา มนุษย์ และวิญญาณทั้งหลายที่สนับสนุนคุ้มครอง และมีเมตตากับข้าพเจ้าตลอดมา ขอท่านทั้งหลายจงมีแต่ความสุข เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม สุขภาพแข็งแรง การงานมั่นคง รุ่งเรืองด้วยทางที่เป็นกุศล มีความสุขกายสบายใจทุกด้าน น้อมส่งถึงเจ้ากรรมนายเวรของท่านทั้งหลาย ได้โปรดรับบุญกุศลที่ข้าพเจ้าอุทิศให้ด้วย ขอจงมีความสุข และโปรดงดโทษ ให้กับท่านทั้งหลายที่สนับสนุนและคุ้มครองข้าพเจ้าทุกรูปทุกนามด้วยเทอญ

กุศลใดบำเพ็ญมาแต่อดีต ขอรวมเป็นกำลังเพื่อบรรลุธรรมในสมัยพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันด้วยเถิด หากยังต้องกลับมาเกิด ขอให้ได้เป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา เป็นผู้มีสติ มีปัญญา สมาธิ หิริโอตตัปปะ ทรงศีลบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฐิ ประกอบสัมมาอาชีพ พึงพอใจการศึกษาปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง มีปัจจัยพร้อมสมบูรณ์ทุกด้าน ในการดูแลตนและครอบครัว ในการเผยแพร่ศาสนาและช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มที่ ด้วยบุญกุศลทั้งหมดทั้งมวลของข้าพเจ้า ขอให้มีพร้อมทุกสิ่ง เพื่อการปฏิบัติธรรมและบรรลุธรรม ได้โดยง่ายในชาตินี้ ในเร็ววันนี้ด้วยเทอญ สาธุ

(บทปลงอสุภะ /มรณานุสติ)

ร่างกายมนุษย์เต็มไปด้วยของสกปรก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก น้ำเลือด น้ำเหลือง ขี้มูก ขี้หู ขี้ตา อุจจาระ ปัสสาวะ มนุษย์ไม่ต่างจากถุงหนังที่เต็มไปด้วยขี้ คนสวยคนหล่อไม่มีจริง มีแต่ถุงขี้เดินไปมา พร้อมจะปล่อยกลิ่นเหม็นคละคลุ้งได้ตลอดเวลา คนรักไม่ใช่ของแน่นอน หากศีลและบุญไม่เสมอกัน เกิดชาติใหม่ก็ต้องแยกย้ายกลายเป็นคู่ของคนอื่น ความทรมานจากการไม่สมหวังและต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ความเหนื่อยยากลำบากกายใจทั้งหลายในโลกนี้ ยังเทียบไม่ได้กับความทุกข์ที่ต้องตายกลายเป็นผี ที่ไร้ซึ่งการสะสมบุญกุศลไว้มากพอ

ร่างกายมนุษย์เป็นรังแห่งโรค เป็นของเปราะบาง พร้อมจะป่วยและตายได้ทุกเมื่อ ไม่มีใครเลยสักคน ที่จะพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ ทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก จะมีคนพึ่งตายและกำลังจะตายอยู่ที่ใดที่หนึ่งในโลกนี้เสมอ คนตายในวันนี้ มักไม่เคยคิดว่าตัวเองจะต้องตาย ไม่มีใครกำหนดได้ว่าเราและคนที่เรารักจะตายเมื่อไหร่ ควรเร่งทำความดีกับคนที่เรารักและรักเราให้มากที่สุดก่อนที่จะสายไป ไม่ควรประมาทในชีวิต หมั่นสะสมบุญกุศลด้วยการรู้จักเสียสละ ให้ทานรักษาศีล สวดมนต์ฟังธรรม กตัญญูต่อผู้มีคุณ ขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่น หมั่นสังเกตมองดูจิตภายใน ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร หมั่นรู้สึกตัวทั่วร่างกาย ว่ากำลังขยับหรือตั้งอยู่ท่าไหน ฝึกให้อภัยทำจิตผ่องใสให้ได้ตลอดทั้งวัน

บุญและจิตผ่องใสมีเมตตาจะนำไปสู่สุคติ ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีแต่ความสุข ความชั่วและจิตเศร้าหมอง โกรธแค้นเห็นแก่ตัวจะนำไปสู่ทุคติ ไปเกิดในภพภูมิที่ลำบากมีแต่ความทุกข์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความรัก ความโกรธ ปัญหาชีวิตและความทุกข์ทั้งหลาย คือของชั่วคราว เป็นแค่ละครชีวิตปลอมๆ

ฉากหนึ่ง เป็นเรื่องของโลกนี้ที่ไม่นานต่างคนก็ลืมกันหมดสิ้น นอกเหนือจากบุญกุศลแล้ว ทุกสิ่งที่เคยมี เคยเป็น เคยทำ ไม่มีประโยชน์สำหรับเราอีกเลยในหลายภพชาติข้างหน้า ที่เราต้องเผชิญกันอีกยาวไกล หากยังไม่บรรลุธรรม

โชคดีที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นภพภูมิเดียวที่ทำบุญได้มากและง่ายที่สุด วันนี้เรายังมีชีวิตอยู่ ยังสวดมนต์ ยังฟังธรรมะได้รู้เรื่อง ยังมีโอกาสอีกมากในการสะสมบุญกุศล เพื่อบรรเทาบาปที่เคยผิดพลาดมาในอดีต เพื่อเป็นความสุขความเจริญในโลกนี้และส่งต่อไปถึงโลกหน้า ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสดีแบบนี้อีกแล้ว เพราะเขาเหล่านั้นพึ่งหมดลมหายใจจากไป โดยไม่รู้ว่าอีกนานแค่ไหนจะได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้มีโอกาสสะสมบุญได้ง่ายแบบพวกเราอีกครั้ง

ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต สัตว์ทั้งหลายต้องตายหมดด้วยกันทั้งสิ้น สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป ความสงบระงับดับไปแห่งสังขารนั้น เป็นสุข ...

------------ (จบ) -------------

ทำสมาธิต่ออย่างน้อย 5-10 นาทีจะดีมาก อาจนับลมหายใจเข้าออก
(ให้ได้สัก 50 ครั้ง เสร็จแล้วกราบลาก่อนเลิก 5 ครั้งเหมือนตอนเริ่มต้น)

หมายเหตุ : บทอุทิศส่วนกุศล สามารถเพิ่มลดรายชื่อบุคคล เทพเจ้า นักบวช พระเกจิอาจารย์ หรือบุคคลสำคัญต่าง ๆ ตามศรัทธาความเชื่อของแต่ละคนได้

: โจโฉ www.jozho.net
ชมรมผลดี

"ทำดีอย่ารอให้พร้อม ถ้ารอพร้อมจะไม่ได้ทำดี"

ชีวิตการงานล้มเหลวหรือเคยเลวแค่ไหน เรากลับตัวเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ
ศึกษาธรรมะคือเรียนรู้ความจริง แต่ยังทำตัวทันสมัย มีความสุขทางโลกได้

เคยสงสัยบ้างไหม?? ขยัน ตั้งใจทำดี แต่ยังจน-ล้มเหลว หรือรวยได้แต่ก็ไม่มีความสุข ทำความดีก็เหมือนเล่นหุ้น เงินเท่ากันอาจได้กำไรต่างกัน อยู่ที่ใครจะรู้ข้อมูลถูกต้องกว่ากัน ขอเพียงฟังธรรม(ที่ถูกต้องและถูกจริต)วันละไม่กี่นาที จะได้เห็นทางลัดสู่ความสุขและความสำเร็จในทุกด้าน การฟังธรรม/สวดมนต์-สมาธิ ช่วยคลื่นสมองสงบ ส่งให้จดจำเข้าใจลึกซึ้งจึงแก้ปัญหาดีขึ้น ผลพลอยได้ทำให้สุขภาพดี ผิวสวยด้วย ฟังธรรมประจำจะสร้างภูมิคุ้มกันความซวยและความทุกข์ ทำให้รู้จักทำบุญถูกทาง ซึ่งเป็นที่มาของความรวย คนรักดี การงานดี สิ่งแวดล้อมดี ขยันเรียนแทบตายเป็นสิบปี เอามาใช้ประโยชน์หรือดับทุกข์ไม่ได้ **แต่ธรรมะช่วยได้ทุกเรื่อง กลับอ้างเสมอว่า..... "ไม่มีเวลา"** ทุกวินาทีจะมีคนพึ่งตายและกำลังจะตายอยู่ทั่วโลก นับรวมต่อวันมีคนตายมากกว่าแสนคน อย่ามั่นใจว่าพรุ่งนี้จะไม่ถึงคิวของคุณ หรือคนใกล้ตัว!!

*พิเศษโหลดฟรี เสียงอ่านเชิงคุณธรรม!!

ภาษาและเพลงประกอบทันสมัย เหมาะกับคนทุกวัยแม้ไม่ชอบฟังธรรมะมาก่อน เช่น.. เรื่องสั้นให้แง่คิด เพลงคุณธรรม ฯ แก้ไขปัญหาชีวิตและความรักด้วยหลักกรรม หลักปฏิบัติธรรม-การทำสมาธิ เรื่องต่างมิติ ระลึกชาติ นรก สวรรค์ แบบไม่งมงาย ฯลฯ

ความเก่งและฮวงจุ้ยหรือจะสู้.. "แรงกรรม" หากพนักงานเข้าใจธรรมและทำบุญประจำ จะส่งเสริมให้กิจการรุ่งเรือง ปกครองง่าย ไม่สร้างปัญหาให้เหนื่อยใจ ธรรมะมีสองระดับคือ หลักของฆราวาสที่ทำให้ประสบความสำเร็จทางโลกแบบมีความสุขได้จริง กับธรรมะของนักบวช ที่มุ่งพ้นทุกข์และตัดขาดจากทางโลกโดยสิ้นเชิง แล้วคุณจะรู้ว่า.. **"ธรรมะที่ถูกระดับเท่านั้นคือคำตอบของทุกปัญหา"**

สื่อคุณธรรม หนังสือ/ซีดี กิจกรรมบุญ
ดูรายละเอียด และติดตามทั้งหมดได้ที่

www.jozho.net

Facebook : โจโฉ เสียงธรรม , YouTube : คุณโฉ

(หรือพิมพ์... โจโฉ ค้นหาใน Google ได้เลย)

ร่วมสมทบเพื่อผลิตสื่อคุณธรรมได้ตามศรัทธา

(เพื่อนำไปแจกเองในราคาทุน ,สนับสนุนกิจกรรมบุญของชมรม)

หรือร่วมสนับสนุนสินค้าวิถีแห่งธรรมชาติบำบัดประยุกต์

ติดต่อทาง LINE ID : **jzserum**

โทรศัพท์ : 086-400-9749 (9.00-20.00 น.)

jzserum@gmail.com : www.jzserum.com

สื่อคุณธรรมโดย : ชมรมผลดี

อนุโมทนาผู้ร่วมก่อตั้ง.. “กองทุนผลดี & ชมรมผลดี”

คุณจุ๋ม โสภิตนภางค์ (ผลดี) ชวง , คุณหยก เสาวลักษณ์ บูแกนสกีย์
คุณรักษมล อัคระธรรม , คุณวโรดม แก้วกล่ำ , คุณกฤติกา ฉิมตะวัน
คุณกัลยา ตัณฑะกิจจา , คุณถนัด ตันจงศิริกุล ,และญาติธรรมอีกหลายท่าน

เจซี คอสเมติก : www.jzserum.com รายได้เพื่อกองทุน และกิจกรรมบุญหลายด้าน
(ทำความสะอาด ดูแลปัญหาผิวทุกด้าน ด้วยแนวทางธรรมชาติบำบัดประยุกต์)

: ชมรมผลดี ผลิตสื่อเผยแผ่ธรรม : กองทุนผลดี ทำบุญกว่าร้อยองค์กรทุกเดือน